

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

katedra psychologie

Diplomová práce

Ing. Vladimíra Hrdličková

Smysl života v seniorském věku

Existential Meaning in Senior Age

2009

vedoucí práce: PhDr. Eva Drlíková, CSc

Ráda bych zde poděkovala vedoucí diplomové práce PhDr. Evě Drlíkové, CSc. za poskytnuté materiály k výzkumu a za cenné podněty a připomínky během zpracovávání diplomové práce. Děkuji také Doc. PhDr. Karlu Balcarovi za konzultace k tématu smysl života a všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a zúčastnili se výzkumu.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

Ve Skalici u České Lípy, dne 25.07.2009

Obsah

Úvod	12
------------	----

Teoretická část

KAPITOLA 1. Stáří

1.1. Historický pohled na stáří a smrt.....	15
1.2. Biologické stáří	21
1.3. Tělesné a psychické změny ve stáří.....	29
1.4. Kalendářní stáří.....	37
1.5. Sociální stáří.....	42
1.6. Shrnutí.....	52

KAPITOLA 2. Smysl života

2.1. Co je člověk?.....	55
2.2. Kladení otázek – vymoženost člověka.....	58
2.3. Definice smyslu a smysluplnosti.....	60
2.4. Psychologické teorie smysluplnosti života.....	64
2.4.1. Teorie cílů.....	65
2.4.2. Teorie smyslu života jako celku.....	67
2.5. Zkoumání smysluplnosti života.....	77
2.5.1. Zdroje smysluplnosti.....	77
2.5.2. Způsob prožívání smysluplnosti života.....	80
2.5.3. Šíře a hloubka smysluplnosti.....	80
2.6. Shrnutí.....	81

KAPITOLA 3. Generace dnešních seniorů

3.1. Stereotypy a mýty o stáří.....	86
-------------------------------------	----

3.2. Determinanty smyslu života.....	91
3.2.1. Model kohort.....	91
3.2.2. Model historických událostí.....	92
3.2.3. Model interakce kohorty a historické epochy	93
3.2.4. Model zrání.....	93
3.2.5. Úplný model.....	93
3.3. Kohorty současných seniorů.....	95
3.3.1. Kohorta – Generace první republiky.....	96
3.3.1.1. Historické události.....	96
3.3.1.2. Vzpomínky pamětníků.....	96
3.3.2. Kohorta – Generace Druhé světové války.....	97
3.3.2.1. Historické události.....	97
3.3.2.2. Vzpomínky pamětníků.....	98
3.3.3. Kohorta – Generace budování socialismu.....	100
3.3.3.1. Historické události.....	100
3.3.3.2. Vzpomínky pamětníků.....	101
3.3.4. Kohorta – Generace Pražského jara.....	102
3.3.4.1. Historické události.....	102
3.3.4.2. Vzpomínky pamětníků.....	104
3.3.5. Historické události společné pro všechny kohorty seniorů	104
3.4. Shrnutí	107

KAPITOLA 4. Hledání smyslu života v seniorském věku

4.1. Směřování do minulosti.....	109
4.2. Cíle a úkoly.....	113
4.3. Gerontotranscendence.....	116
4.4. Shrnutí.....	118

Empirická část

KAPITOLA 5. Charakteristika výzkumu

5.1. Stanovení cíle výzkumu a definování výzkumných otázek ...	121
5.2. Konceptuální rámec	123
5.2.1. Formulování výzkumného problému	123
5.3. Metodologie výzkumu	124
5.3.1. Biografický design	124
5.3.2. Charakteristika vzorku	125
5.3.2.1. Studenti U3V	125
5.3.2.2. Univerzity třetího věku	126
5.3.3. Metody sběru dat	128
5.3.3.1. Eseje na zadané téma – zaměření na cíle	129
5.3.3.2. Seminární práce – volné vyprávění	129
5.3.4. Etické aspekty výzkumu	130
5.3.5. Postup práce s nasbíranými daty	131
5.3.5.1. Přepis vybraných prací	131
5.3.5.2. První, druhé a třetí čtení	132
5.3.5.3. Otevřené kódování (Atlas.ti)	132
5.3.5.4. Kategorie – familie(s)	134
5.3.5.5. Kostra příběhu	134
5.4. Kontrola kvality výzkumu	135

KAPITOLA 6. Kvalitativní analýza a interpretace

6.1. Kostra příběhu	137
6.2. Odchod do důchodu	138
6.2.1. Začátek příběhu?	138
6.2.2. Shrnutí	140
6.3. Faktory ovlivňující hledání a naplňování smyslu života	142

6.3.1. Sociální prostředí	142
6.3.2. Významná osoba	145
6.3.3. Rodinné tradice a poselství	149
6.3.4. Specifika kohorty	150
6.3.5. Historické události	151
6.3.6. Mimořádné události	154
6.3.7. Shrnutí	155
6.4. Scénáře hledání smyslu života	157
6.4.1. Scénáře autentického sebepojetí	157
6.4.1.1. Ideologické	158
6.4.1.2. Liberální	158
6.4.1.3. Scénář náklonnosti	159
6.4.1.4. Scénář nezávislosti	159
6.4.1.5. Scénář osobnostního rozvoje	160
6.4.1.6. Scénář sebeprosazení	161
6.4.2. Scénář falešného sebepojetí	161
6.4.3. Shrnutí	163
6.5. Hledání smyslu života – orientace na minulost	165
6.5.1. Zdroje smyslu života v retrospektivě	165
6.5.1.1. Partnerství	165
6.5.1.2. Rodičovství	167
6.5.1.3. Rodina	169
6.5.1.4. Práce	170
6.5.1.5. Prožitky setkání člověka s člověkem	172
6.5.2. Vytváření smysluplného pohledu na dosud prožitý život	173
6.5.3. Shrnutí	175
6.6. Hledání smyslu života – orientace na přítomnost	177
6.6.1. Smysluplné využití času	177
6.6.2. Zachování osobní autonomie	179

6.6.3. Vybudování sítě sociálních vazeb	181
6.6.4. Vytvoření nového sociálního statusu	182
6.6.5. Krize jako šance ke změně	184
6.6.6. Shrnutí	185
6.7. Hledání smyslu života – orientace na budoucnost	186
6.7.1. Cíle	187
6.7.2. Postoje k životu	188
6.7.3. Shrnutí	189
6.8. Shrnutí výsledků výzkumu	191
 KAPITOLA 7. Diskuse	
7.1. Diskuse ke vzorku	197
7.2. Diskuse o metodě	200
7.3. Diskuse k výsledkům výzkumu	203
7.3.1. Diskuse ke kapitole <i>Odchod do důchodu</i>	203
7.3.2. Diskuse ke kapitole <i>Faktory hledání a naplňování smyslu života</i>	205
7.3.3. Diskuse ke kapitole <i>Scénáře hledání smyslu života...</i>	206
7.3.4. Diskuse k hledání smyslu života v retrospektivě	210
7.3.5. Diskuse ke kapitole <i>Hledání smyslu života – orientace na přítomnost</i>	212
7.3.6. Diskuse ke kapitole <i>Hledání smyslu života – orientace na budoucnost</i>	214
7.4. Reflexe výzkumníka	215
7.4.1. Reflexe rámce výzkumu	216
7.4.2. Reflexe k tématu a metodologii	217
7.4.3. Reflexe k vývoji osobních postojů	218
Závěr	220
Použité zdroje	226

Přílohy

Příloha 1 - Formulář se zadáním esejů	238
Příloha 2 - Textové dokumenty	240
Tab. 5.2. Přehled písemných prací	241
Vybrané písemné práce: P2, P9, P10, P15, P18, P25	242
Příloha 3 – Textové dokumenty P1 – P25	[CD-ROM]

Anotace

Diplomová práce se zabývá smyslem života v seniorském věku.

Teoretická část se v prvních dvou kapitolách zabývá fenoménem stáří a fenoménem smyslu života v obecné rovině. Další dvě kapitoly jsou zaměřeny na popis populace seniorů v České republice a na poznatky v oblasti studia smysluplnosti života v seniorském věku.

Empirická část je zaměřena na porozumění smyslu života seniorů, studentů Univerzity třetího věku Filosofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. U této skupiny je oprávněný předpoklad, že zkoumaný jev bude naplňován ve vysoké míře. K porozumění a popisu smyslu života seniorů byl použit kvalitativní narativní design výzkumu. Na základě analýzy a interpretace písemných textů byl vytvořen příběh hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku. Příběh ukazuje, že senioři při hledání smyslu života směřují do minulosti, přítomnosti i budoucnosti.

Směrem k minulosti se snaží propojit svůj dosavadní život v smysluplný celek. Pokud se jim to podaří, stává se pro ně minulost významným zdrojem smyslu. V přítomnosti se senioři zaměřují na smysluplné naplnění volného času, na uchování autonomie, optimalizaci sítě sociálních vazeb a na vytvoření nového společenského statusu. Do budoucnosti směřují hledání smyslu v ukončení záležitostí, děláním pořádku ve věcech a ve vztazích. Mění své postoje vůči životu.

Při hledání a naplňování smyslu života se řídí scénáři, které si vytváří během dospívání. Scénáře autentického sebepojetí umožňují člověku řídit se při hledání smyslu vlastními potřebami, hodnotami. Scénáře falešného sebepojetí člověka při hledání smyslu orientují na vnější požadavky, názory a předsudky.

Klíčová slova: stáří, starý člověk, senior, smysl života, smysluplnost, vůle ke smyslu, svoboda, odpovědnost, svědomí, zdroje smyslu, scénáře

Annotation

This dissertation deals with the meaning of life for the seniors.

The theoretical part deals with the phenomenon of old age and the phenomenon of meaning of life in general in its first two chapters. The other two chapters are focused on description of senior population in the Czech Republic and the findings in the area of studying the meaning of life for people in senior age.

The empirical part is focused on understanding the meaning of life for seniors, students of the University of the Third Age Courses of Philosophical Faculty of the Charles University in Prague. There is a rightful expectation that the examined phenomenon will be highly fulfilled in this group. A narrative design of the research was used for understanding and description of the meaning of life for seniors. A story of looking for and finding the meaning of life in the senior age was created on the basis of analysis and interpretation of written texts. The story shows that seniors head for past, present as well as future when looking for the meaning of life.

They try to connect their life to past to make one meaningful complex. If they succeed the past becomes an important source of meaning for them. At present seniors focus on meaningful use of their free time, on keeping their autonomy, optimization of the social network and on creating a new social status. They head to future to look for the meaning in finishing their concerns, arranging their things and relationships. They change their attitudes towards life.

During looking for and fulfilling the meaning of life the seniors follow the scenarios they had created during their adolescence. The scenarios of authentic self-concepts allow people to obey their own needs and values during looking for meaning. The scenarios of false self-concepts orientate people towards external requirements, opinions and prejudices.

Key words: old age, old person, senior, meaning of life, meaningfulness, the will of meaning, freedom, responsibility, conscience, sources of meaning, scenarios.

Úvod

Lidé, krácející po svých životních cestách, plných výmolů a zákrut, mučivých nejistot a tíhy rozhodnutí, neočekávaných zvrátů, radostných a bolestných prožívání, sdílejí jakési vnitřní puzení proměněné do otázek o významu, směru a smyslu života.

Člověk v každé životní etapě hledá smysluplnost svého bytí. Dítě hledá své místo, rozšiřuje hranice svého poznání, zkouší, pozoruje, naslouchá, učí se rozpoznávat samo sebe, navazuje vztahy. Dospělý miluje, vychovává děti, pečuje, pracuje, vynalézá, buduje kariéru, shromažďuje majetek nebo usiluje o moc. Řeší otázky každodenního života, potýká se s krizovými událostmi, které v životě přicházejí. Někdy kolem čtyřicítky někteří jedinci pocítí první potřebu bilancování, zhodnocení, jak si v tom životě vedou. Výsledek bilancování někdy potvrdí směr, kterým se člověk ubírá, nebo pootočí pomyslným kormidlem a směr změní. A život jde dál ve své každodennosti i mimořádných událostech.

A pak přijde pomyslná, těžko obecně definovatelná hranice, kdy se dospělost přehoupne do posledního stadia životního cyklu – do stáří. Vědomí konečnosti nabírá na intenzitě a naléhavosti, roste potřeba „udělat si pořádek“ ve své minulosti, zdárně si vnitřně urovnat „Můj život“, dožít až do konce důstojně a pokojně. Etapa stáří může trvat i několik desítek let. Přesto společnost, která si do přívlastku dává označení *moderní a vyspělá*, zaujímá ke stáří pštroší politiku. Převládají ageistické tendence, obraz seniora je opředen hustou sítí mýtů a předsudků. V médiích se setkáváme se seniorem nejčastěji ve spojitosti s kriminálními činy, kde starý člověk vystupuje jako oběť, nebo v reportážích ze zdravotnických zařízení či sociálních ústavů, kde je senior upoután na lůžko, závislý na pomoci druhých. Politická garnitura stáří věnuje značnou část svých

předvolebních programů, ale nakonec se omezují na bitvy za valorizaci důchodů a odpuštění poplatků u lékaře.

Já osobně věřím, že se stáří neomezuje jen na návštěvy zdravotních zařízení a zájem o výši důchodu. Že je to etapa, která v sobě obsahuje životní spokojenost a smysluplnost bytí.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla ve své diplomové práci věnovat se stáří a hledání smyslu života v této etapě.

Teoretická část

Kapitola 1. Stáří

1.1. Historický pohled na stáří a smrt

*„Člověk vždycky chtěl žít dlouho,
Ale nikdo nechtěl být stár.“
J.Hovorka(1986)*

Smrt a stárnutí jsou pro nás záhadou, na níž se v dětství často vyptáváme, již v mládí popíráme a v dospělosti s nelibostí přijímáme.

Smrt a stárnutí je něco, co člověka znepokojuje od nepaměti. Mnohá náboženství, filozofické směry i některé vědecké disciplíny přijímají stáří a smrt jako něco nevyhnutelného, jako přirozený důsledek samotného života, do něhož by se člověk neměl snažit zasahovat, proti čemuž je zbytečné bojovat.

Babylonský epos o Gilgamešovi líčí, jak hlavní hrdina chce přemoci smrt. Jednou z podmínek pro to je, že vydrží sedm dní a nocí beze spánku. Ve zkoušce ale neobstojí a přes veškeré hrdinství zůstává smrtelným.

I řeckému mytickému hrdinovi Tithónovi vyprosila jeho milá, bohyně Eos, u Dia nesmrtelnost. Ale zapomněla poprosit o věčné mládí. A tak, po několika šťastných letech, se začne projevovat rozdíl. Eos je věčně mladá a Tithón stárne a stárne, až se úplně přestane pohybovat. Jeho příběh končí neslavně – Tithón je uzavřený v komůrce a navěky stárne (Kun, 1957).

Pojetí smrti jako čehosi prospěšného systematicky rozvinul Epikuros ve 4. století p.n.l. a ve stejném duchu pokračoval Lukrecius v básnickém díle O přírodě, kde se snaží dokázat, že v přírodě dle odvěkých zákonů vše povstává, trvá a zaniká.

Římský senátor Marcus Tullius Cicero (106-43 p.n.l.) sepsal obranu stáří ve svém díle De Senectute a postavil ji na názoru, že stáří je stav,

jemuž je nutno vzdorovat a to aktivním bojem s ním. Nevzdávat se a trpně nepřijímat obraz o stáří, jak ho člověku vnucuje společnost. Cicero (1976) uvádí čtyři důvody, proč se stáří zdá být nešťastným a bědným: 1) odvádí člověka od veřejné činnosti, 2) oslabuje jeho tělo, 3) odnímá mu všechny tělesné radosti a rozkoše a 4) není již daleko od smrti. Cicero poukazuje na to, že stáří, podobně jako předešlé životní etapy, má své úkoly a svoji platnost: „*Lidský věk má svůj průběh přesně stanovený, a je to jediná cesta přírody, a to docela prostá. Každému životnímu období je přidělen vhodný a pravý čas, takže jak nedostatek sil u chlapců, tak bujnost u jinochů, vážnost ve věku již ustáleném a zralost ve stáří, má do sebe něco přirozeného, a toho všeho se dá využít v pravý čas*“ (Cicero, 1976, s. 74).

O stárnutí a smrti psal také Aristoteles (384-322 p.n.l). Akceptoval tyto jevy jako součást přirozeného řádu, který může být jen prospěšný a vzdával chválu moudrosti přírody, jež zařídila, aby „*člověku ve stáří vypadaly zuby přesně tehdy, kdy už je nepotřebuje, protože mu smrt stejně klepe na dveře*“ (Aristoteles, 1999, s. 215).

Problematiku stárnutí a stáří obyvatel antického světa studoval historik J.N. Corvisier (in Horská at col., 1990, s. 44). Ve své práci sledoval, jak se problém stáří – biologický i sociální – odráží v klasické řecké literatuře, v dramatu, ve filosofických úvahách i v zákonodárství. U Homéra a Hesioda nachází jen vážené starce plné fyzické a duševní síly, starce, kteří přitom zaujíмали čelné místo ve společnosti. To lze zřejmě chápat jako idealizovaný odraz skutečnosti, kdy se vysokého věku dožívali jen nemnozí, a to vesměs příslušníci úzké vládnoucí vrstvy. Významné místo ve správě státu vykazují moudrým a zkušeným starcům i filosofové. Naproti tomu klasická literatura, zejména komedie, zná starce a stařeny spíše jako fyzicky a mentálně nemohoucí a odpudivé figury, neschopné uplatnit se vážně ve společnosti. Ve správě státu také, až na výjimky, žádní starci významné místo nezastávali. Výjimku tvořily státy typu

Sparty, v jejichž ústavě dlouho přetrvávaly archaické rysy. Péče o starce byla podle starých Řeků povinností jejich dětí. Ty jim měly zajistit šťastné stáří, pohřeb i posmrtný kult. V mnoha řeckých státech na to pamatovali i v zákonech a ten, kdo se o staré rodiče nepostaral, mohl být potrestán pokutou či pozastavením občanských práv.

Na Dálném východě však převládalo jiné pojetí stáří a smrti. Víra v nesmrtelnost a věčné mládí, které s sebou nesmrtelnost nese, je zakotvena v čínských taoistických spisech ze šestého století. Objektem taoismu je věčný řád a harmonie přírody. Zvláště raní stoupenci taoismu v souvislosti s tím zastávali myšlenku tzv. "wu-wej", což ve volném překladu znamená "nekonání". Podle tohoto přístupu veškerý lidský život a tvůrčí činnost má vždy důsledně respektovat přírodu a nikoliv uměle vytvořené hodnoty lidské společnosti. Příroda je primární síla a člověku jakožto její součásti může prospívat pouze trvalé respektování přírodních zákonů. Příroda sama o sobě je v dokonalé rovnováze. Taoisté věřili, že se lidské tělo stejně jako celý vesmír skládá ze dvou opačně polarizovaných principů, které jsou však harmonicky sladěny, a nazvali je jing a jang. Taoistické myšlení se promítá do čínských věd, především medicínských, prakticky dodnes. Nemoc a stárnutí je vnímáno jako následek nerovnováhy sil jing a jang, proto taoisté vždy kladli velký důraz na tělesné i duševní zdraví prodlužující život. Jejich kult obsahuje devět hlavních způsobů, jak si lidé mohou zdraví udržet a posílit: meditaci, výživu, pohybová cvičení, herbální medicínu, feng – šuej, akupunkturu, zdravý sex, věštění a masáže.

Smrt a utrpení jsou hlavní témata buddhismu, který byl založen v 6. století p.n.l. v severní Indii. Jeho zakladatel Gautama Buddha neměl v úmyslu vytvořit filosofický systém ve smyslu rozsáhlé interpretace světa. Jeho myšlení formovalo úsilí o vysvobození z narození a smrti. Posluchači byli buď asketi hledající jako on osvobození od utrpení, nebo lidé,

kteří si kladli otázky o životě nebo posmrtné existenci. Ve středu jeho rozhovorů je proto praxe, která osvobozuje od narození a smrti nebo umožňuje lepší zrození či uvědomělý, šťastný život. Cílem každého jedince – vyznavače buddhismu – je dosažení vrcholného štěstí – nirvány. Toho lze dosáhnout meditací a dodržováním morálních a duchovních zásad. Ne každému se to však podaří. Tito lidé se pak rodí znovu (reinkarnují) v jiném těle a jejich nový život je šťastnější nebo nešťastný v závislosti na jejich činech v předchozích životech (karmě).

Ve středověkém západním světě se úsilí o prodlužování lidského života nesetkalo se zvláštním pochopením. Ostatně, život byl jen zřídka naplněn radostí, a naděje na štěstí a blaženost se upínaly spíše k době po smrti.

Přesto, díky rozvoji lékařských věd, se délka života stále prodlužuje. Z tabulky dožití (ČSÚ-1, [online]) je zřejmé, že lidé v průměru umírají ve stále vyšším věku. Pro porovnání, ve starém Řecku a Římě se v průměru lidé nedoživali věku přesahujícího 25 let, v Evropě v 16. století byla délka života prakticky stejná, v roce 1825 dosáhla hranici 30 let a během 19. století se pohybovala kolem 40 let, v roce 1940 činil průměrný věk 50 let. To, že průměrný věk v minulosti byl tak nízký, neznamená, že se v populaci nevyskytovali staří lidé. Zcela jistě ano, ale průměrný věk byl dramaticky snižován vysokou kojeneckou a dětskou úmrtností. Ve 20. století, kdy člověk zvítězil nad infekcemi a epidemiemi, které „kosily“ stovky životů v raném a mladém věku, se průměrný věk zvýšil. Haškovcová (1989, s. 61) poukazuje na to, jak je termín „*průměrný věk*“ zavádějící právě díky tomu, že jde o prostý statistický údaj, kdy sečteme věk všech zemřelých a vydělíme ho počtem zemřelých. Za mnohem přesnější považuje údaj o střední délce života, nebo také očekávané době dožití „*naději dožití*“, který udává, jakého věku se pravděpodobně dožije živé právě narozené dítě. Český statistický úřad definuje naději dožití ja-

ko počet roků, který v průměru prožije osoba právě narozená za předpokladu, že po celou dobu jejího dalšího života se nezmění řád vymírání, zjištěný úmrtnostní tabulkou, zkonstruovanou pro daný kalendářní rok nebo jiné uvedené období (ČSÚ-2, [online]).

Naděje na dožití se v České republice v roce 2007 vyšplhala u mužů na 73,7 let a u žen na 79,9 let (viz obr. č. 1.1).

V roce 2001 tvořila v České republice populace nad 65 let 13,8% , v roce 2007 již 14,6%. Prognóza na další roky říká, že v dalších letech bude podíl populace seniorů stále stoupat. Společnost již nemůže zavírat oči a stáří brát jako něco, co se většině lidí bohužel přihodí, ale ve skutečnosti není o co stát.

Stáří bylo, je a bude nedílnou součástí životního cyklu. Ale na rozdíl od předcházejících stadií se na něj nemůžeme podívat z odstupu s myšlenkou „to už mám za sebou“, nemůžeme mladším generacím říkat „jo, když já byl tenkrát starý...“. J. M. Eriksonová (1999, s. 8) ve vzpomínkách uvádí: *„Jak je obtížné hodnotit a vědět, kde se člověk nachází ve svém vlastním životním cyklu právě teď. Dnešek je jako včerejšek, dokud se neposadíš a nezhodnotíš. Cožpak jsme mohli rozpoznat vkrádající se stáří, když dny tak utíkaly? Jen velmi pomalu jsme si začali uvědomovat zvláštnosti osmého stadia.“*

Stáří nekončí více či méně nepozorovaným přechodem do další životní etapy. Na konci stáří je smrt. Smrt jako něco definitivního, smrt jako konec, smrt jako ztráta, smrt jako vysvobození.

Co to znamená „být starý“? Co se skrývá pod pojmem „stáří“? Je to obraz fyzického stavu? Je to způsob myšlení, prožívání a chování? Je to životní etapa?

Průzkumy ukazují, že velké procento lidí posuzuje stáří především podle fyzické sešlosti (Vidovičová, in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 61-71).¹

V souvislosti se stárnutím a stářím se na počátku dvacátého století objevily dva pojmy – *gerontologie* a *geriatrie*.

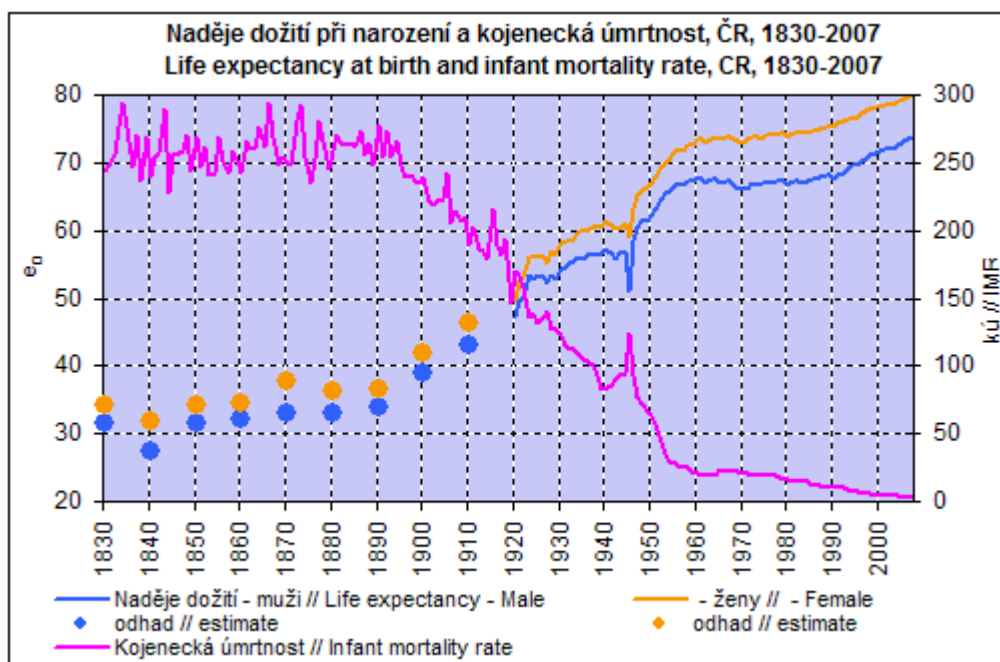
Gerontologie znamená vědecké studium procesu stárnutí a zavedl jej v roce 1903 Mečnikov. Řecké „géron(t)“, od něhož je slovo gerontologie odvozeno, znamená „stařec“, druhá část „-logie“ vyjadřuje, že se jedná o studium předmětu slovního základu. Gerontologie se neomezuje pouze na zkoumání lidí v souvislosti se stárnutím, ale věnuje se stárnutí veškeré živé hmoty. To znamená, že kromě biologie stárnutí do sebe pojímá i sociologické, druhové a jiné aspekty.

Geriatrie se zaměřuje výhradně na zdravotní problémy starých lidí. Název tohoto vědního oboru zavedl v roce 1909 I.L.Nascher, který v roce 1914 vydal první lékařskou učebnici o stárnutí a nazval ji *Geriatrics: The Diseases of Old Age and Their Treatment (Geriatrie: Choroby stáří a jejich léčení)*.

V dnešní době uvažujeme o stáří v několika rovinách. V rovině biologické, kde hledáme příčiny stárnutí, v rovině psychologické, kde se zabýváme změnami psychických funkcí, v rovině kalendářní, která je spojena s časovým rozvržením života, a kde se snažíme o vytváření norem pro poslední etapu života, a konečně v rovině sociální, kde studujeme působení seniora v sociální síti.

¹ Na druhou stranu můj kolega jednou prohlásil: „*Když mi bylo třicet sedm, uvědomil jsem si, že jsem starý.*“ Je to velký sportovec, pečuje o sebe i své zdraví. Jsem si jistá, že v té době nereagoval na svoji fyzickou zchátralost, ale spíš na jakési uvědomění si omezenosti budoucích možností. Uvědomění, že už mu neleží svět u nohou jako ve dvaceti a množství životních příležitostí se ztenčuje.

Obr.č.1.1. Naděje dožití v ČR v letech 1830-2007 (ČSÚ-2, [online]).



1.2. Biologické stáří

*„Kolik by ti bylo, kdybys už nevěděl, kolik ti je?“
 Satchel Paige (in Hayflick, 1997, s. 64)*

Potkáme-li na ulici člověka, dokážeme o něm říct, zda je starý či ne. Dokonce dokážeme i zhruba odhadnout jeho věk. Přesto posuzování stáří podle vzhledu je velmi subjektivní a často nesprávné. Pro určení biologického věku potřebujeme znát nějakou míru hodnocení biologických změn v souvislosti s přibývajícím věkem, míru, která by umožnila určit biologický věk nezávisle na chronologickém. Biologické stárnutí neprobíhá u všech jedinců v časovém kontextu stejným tempem. Individuálně probíhá i stárnutí jednotlivých orgánů a soustav v rámci jednoho těla. V současné době byly již vypracovány metody zjišťování biologického věku. Metody jsou založeny na rozsáhlém zkoumání jedince od zjišťování životního stylu, přes rozsáhlou anamnézu, provedení analýzy riziko-

vých faktorů až po speciální laboratorní genetická a hormonální vyšetření. Výsledkem je určení biologického věku jednotlivých orgánů.

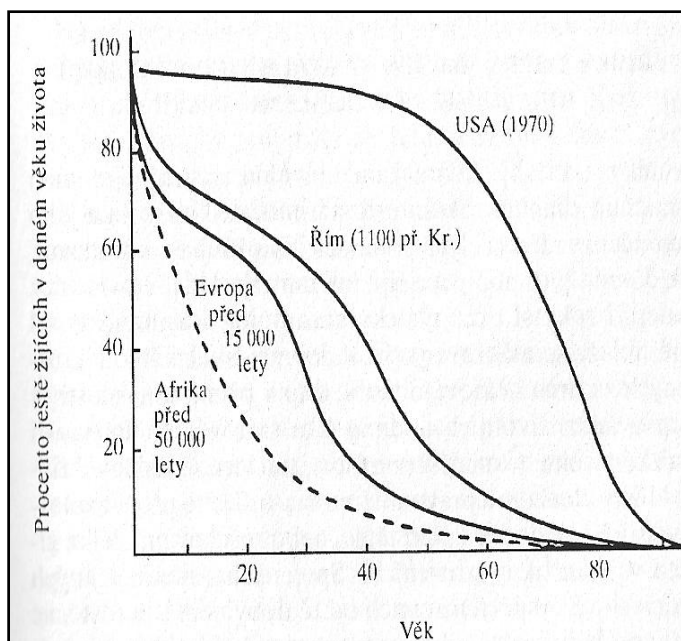
Co je ale samotnou příčinou stárnutí? Proč vůbec stárneme? Proč je celkem snadné dožít se osmdesáti, tak těžké dožít se stovky a téměř nemožné dosáhnout sto dvaceti let? Proč lidé i přes tu nejlepší lékařskou péči zeslábnou a pak zemřou? Stárnutí a smrt jsou přirozenou součástí životního cyklu. Poslední životní etapa ale neprobíhá u všech živočichů stejně.

V živočišné říši můžeme najít druhy, na kterých se stárnutí během jejich života neprojeví nikdy a kteří mají až do konce zachování schopnost růstu. Příčiny smrti jsou u nich různé od napadení predátorem po vnější opotřebení. Typickým příkladem této skupiny je mořský rak, jeseteři, žraloci nebo aligátoři.

Jinou skupinou, k níž patří například mihule, úhoři, hlavonožci nebo lososi, jsou živočišné druhy, které po bouřlivém období reprodukce začnou rychle stárnout. Hayflick (1997, s. 44) je nazývá zvířata typu „velkého třesku“. Zajímavým příkladem je tichomořský losos, který se po vytření promění v jakousi ošklivou, znetvořenou obdobu svého někdejšího já, a v krátké době uhynie. V souvislosti s lososem a jemu podobnými živočichy se nabízí otázka, zda stárnutí a smrt je součástí nějakého genetického programu sebezničení.

Člověk patří k *iteropárním* živočichům, tj. k živočichům, kteří se v průběhu života rozmnožují více než jednou. Těmto živočichům je vlastní, že stárnou mnohem pomaleji než druhy patřící k živočichům „velkého třesku“.

Obr. č. 1.2. Křivky života z různých historických období
(Hayflick, 1997, s. 100)



Tím, že stárneme a umíráme, jsme stejní jako ostatní živočichové. V detailech jsme se však v průběhu naší evoluční historie významně zdokonalili. Naše schopnost přežít a dožít se zralého věku, pochopitelně závisí i na stupni vývoje civilizace, vědy a tech-

nologie. O tom, jak se mění doba dožití v historickém kontextu, vypovídá obrázek č.1.2. (Hayflick, 1997, s. 100), který znázorňuje křivky přežití v různých historických etapách. Křivka přežití - *survival curve* - je demografická proměnná, která udává souvislost mezi věkem a podílem přeživších lidí. V době, kdy se na scéně historie objevil *Homo sapiens sapiens*, se více než třiceti let dožilo pouze deset procent lidí. I křivky popisující Evropu před patnácti tisíci lety a starověký Řím ukazují, že počet přeživších během prvních pěti až deseti let klesl na sedmdesát procent, což byl následek vysoké dětské úmrtnosti. Vlivem způsobu života, špatné výživy, nedostatečné lékařské péče, infekcí a epidemií klesala křivka přežití i nadále poměrně rychle. Během let se dlouhověkost posunula o desítky let a stále více se přibližuje pravoúhlému tvaru.

Diamond (2004) uvádí, že způsob, jak o stárnutí přemýšlejí vědci, je ovlivněn tím, zda vyznávají tzv. *ultimativní* nebo *proximální* vysvětlení.

– *Ultimativní* vysvětlení popisuje funkci nebo řetěz událostí, které existenci mechanismu zapříčinily, a v podání evolučních biologů se zabývá otázkou, jak je možné, že přírodní výběr vůbec stárnutí dovolil. Diamond popisuje „opravy“, které lidský organismus musí sám na sobě provádět, a přirovnává je k opravám auta. I auta stárnou a „umírají“ a majitelé utrácení stále více peněz na jejich údržbu a snaží se své auto udržet co nejdéle při „životě“. Podobně se, sice nevědomě, ale zato neustále, snaží organismus opravovat sám sebe, od molekul po tkáň a celé orgány. Vlastní *autoopravné mechanismy* organismu pracují stejně jako v případě automobilů ve dvou opravných režimech - opravy poškození a pravidelné výměny. Tímto způsobem je možné velkou část těla opravit podle potřeby nebo jeho součástky pravidelně vyměňovat, ale míra, do jaké je možno tyto opravy uskutečňovat se liší v rámci jedince či živočišného druhu. Dalo by se očekávat, že přírodní výběr upřednostní člověka, který nezemře v osmdesáti letech, ale bude plodit děti v plné síle nejméně do dvou set let. Skutečnost je však jiná. Odpověď, proč tomu tak není, lze hledat v analýze nákladnosti těchto oprav, tedy vyhodnocení, kdy míra nákladů na opravy převáží možnosti organismu. Přírodní výběr se snaží maximalizovat rychlost produkce potomstva, které přežije do dospělosti, aby zanechalo vlastní potomstvo. Na evoluci lze tedy nahlížet jako na strategickou hru, v níž ten, kdo zanechá nejvíce potomků, vyhrává. Takovými úvahami se zabývá teorie her.

Problém délky života patří do mnohem širší třídy problémů, které teorie her řeší. Jedná se o další biologické znaky, u nichž se můžeme ptát, proč, když vznikly přírodním výběrem, nejsou ještě delší, větší, rychlejší nebo proč jich není víc. Jestliže platí, že lidé chytřejší, rychlejší, větší jsou jasně zvýhodnění před těmi hloupějšími, pomalejšími a menšími, proč nejsme stále vyšší, chytřejší a rychlejší? Problém je v tom, že přírodní výběr působí ne na jednotlivé znaky, ale na celek. Přírodní výběr má tendenci optimalizovat všechny znaky v rámci celku tak, aby šance orga-

nismu na přežití a úspěšnou reprodukci byly co nejlepší. Každý znak tak nedospěje ke své maximální hodnotě, ale dosáhne určitou optimální střední hodnotu.

Faktory ovlivňující optimalizaci jsou například množství energie, kterou je organismus schopný přijmout za jednotku času,¹ výše rizika neopravitelného poranění, množství energie a času, které organismus musí věnovat na svůj vývoj, než dosáhne první reprodukce, a také množství času a energie, které pak musí věnovat potomkům, než budou schopni sami pokračovat a zakládat další generace.

– *Proximativní* vysvětlení popisuje mechanismus bezprostředně odpovědný za něco, co mělo být vysvětleno. Vztahuje se na buněčné mechanismy odpovědné za stárnutí. Podstatou stárnutí mnohobuněčného organismu je snižování schopnosti buňky vykonávat svoji specifickou funkci, ztráta schopnosti regenerace a komunikace s ostatními buňkami, a nakonec - její smrt.

První „vědecké“ názory na stárnutí zahrnovaly myšlenky, že každému je při narození dána do vínku jakási životadárná látka - vitální substance, která se v průběhu života spotřebovává a její nedostatek se projevuje jako stárnutí (Hayflick, 1997, s. 275). Vyčerpá-li si živočich svůj přiděl rychlé, brzy zestárne, je-li šetrný a čerpá-li pomalu, stárnutí oddálí. Tyto teorie patří do skupiny *teorií životního tempa*. U jejich zrodu stojí německý fyziolog Rubner, který se zabýval závislostí velikosti těla živočicha, délkou jeho života a účinnosti metabolismu. Zjistil, že každý živočich bez rozdílu spotřebuje během svého života asi 200 kilokalorií (800 kilojoulů) na jeden gram svých tkání. Jeho myšlenku dále rozvinuli Američané manželé Pearlovi, kteří potvrdili, že délka života je nepřímo úměrná tempu výdeje energie.

¹ U člověka je maximem šest tisíc kilokalorií za den.

Jiné teorie životního tempa se zaměřují na další omezující faktory, po jejichž vyčerpání údajně nastávají degenerativní změny. Jde například o množství spotřebovaného kyslíku nebo počet srdečních tepů.

V roce 1882 představil německý biolog A. Weismann (in Hayflick, 1997) svoji *teorii postupného opotřebení*, jejíž hlavní myšlenkou je, že v průběhu normálního každodenního života jedince se přihodí spousta poškození životně důležitých soustav, tato poškození se hromadí a opotřebované tkáně se nemohou do nekonečna obnovovat. Soustavným opotřebováváním dochází k soustavnému nahlodávání buněk, tkání a orgánů s následným zhoršováním jejich biochemické funkce.

Teorie hromadění odpadních látek (in Ďoubal, 1997) jsou založeny na faktu, že v průběhu života buňka produkuje množství odpadních látek, které se nestačí účinně vylučovat a dochází k zahlcení a buňka nemůže plnit svoji funkci a odumírá. Hmatatelným důkazem hromadění odpadních látek je látka lipofuscin, nazývaná též jako věkový pigment. Jsou to hnědavé granulky, které se hromadí především v nervové soustavě a v srdečním svalu a s postupujícím věkem stále zvětšují.

Teorie příčných vazeb (in Pacovský, 1990) vychází z faktu, že během života organismu dochází k chemickým změnám životně důležitých makromolekul (nukleové kyseliny, pojivové bílkoviny). Tyto změny spočívají zejména ve vytváření příčných vazeb mezi řetězci makromolekul i uvnitř těchto řetězců. Houstnutí příčných vazeb snižuje účinnost metabolických procesů, protože brání přístupu živin do buňky a odvodu odpadních látek.

Teorii volných radikálů rozpracoval D. Harman (1987, s.81). Volné radikály jsou atomy či skupiny atomů obsahující ve vnější elektronové sféře nepárový elektron. V organismu vznikají volné radikály při řadě procesů. Nejvýznamnější jsou interakce ionizujícího záření a světla s vodou

obsaženou v organismu. Tato teorie předpokládá, že volné radikály jsou jedinou základní příčinou stárnutí, modifikovanou genetickými faktory a faktory prostředí.

Teorie imunitního systému (Ďoubal, 1997) vychází z myšlenky, že ztráta funkční způsobilosti orgánových soustav s přibývajícím věkem je způsobena imunitním systémem. Je známo, že s přibývajícím věkem klesá schopnost těla vytvářet protilátky v dostatečném množství a ve správném složení a že stárnoucí imunitní systém se nechá často zmást a začne „pracovat“ proti vlastním proteinům. Tělo tak ztrácí účinný obranný štít a je snáze přístupné chorobám a patogenním příznakům stáří.

Genetické teorie stárnutí (in Ďoubal, 1997) jsou založeny na dědičných faktorech, které se uplatňují při stárnutí jedince. Zpravidla se dělí na dvě velké skupiny na *teorie mutační* a *teorie programového stárnutí*.

Mutační teorie vycházejí z poznatku, že během celého života jedince dochází v jeho somatických buňkách k hromadění mutací. Pozornost je věnována především mutacím chromozomovým, které v somatických buňkách vznikají spontánně a náhodně. Jejich důsledkem je změna funkce nebo smrt buněk, poruchy funkce tkání, orgánů i celého organismu. Dalším typem mutací, které mají vliv na stárnutí organismu, jsou mutace mitochondriální DNA, jež vedou k poruchám metabolických funkcí a v důsledku toho urychlení degenerativních procesů a buněčného stárnutí.

Teorie programového stárnutí chápou stárnutí jako výsledek uplatnění určitého genetického programu. Předpokládají platnost postulátů o časové omezenosti funkce jednotlivých genů či skupin genů a jejím naprogramování předem. Platnost těchto teorií podporují práce L.Hayflicka, který zjistil, že fibroblasty mají v kultuře omezený počet dělení – 50-60 pasáží. Tento jev je v odborné literatuře nazýván jako „*Hayflickův limit*“ a mnohými biogerontology je označován za základ procesu stárnutí.

Do teorií programového stárnutí patří i ty teorie, které se snaží vysvětlit proces stárnutí geneticky programovanou posloupností dějů genové exprese. Každé období vývoje je determinováno působením určitého spektra genů.

Pacemakerové teorie stárnutí předpokládají, že stárnutí je řízeno z jediného centra. Tímto centrem by mohl být například kardiovaskulární systém, růstový hormon, růstové faktory nebo systém endokrinní (Ďoubal, 1997).

Gerontologická literatura (Ďoubal, 1997, Harman, 1987, Hayflick, 1997, Pacovský, 1990) je plná teorií o příčinách stárnutí a hledání té jediné teorie. Evoluční biolog Diamond (2004) tvrdí, že jediná příčina neexistuje. Přírodní výběr podle něj sladuje rychlost stárnutí všech fyziologických systémů, takže se stárnutí týká nespočetných simultánních změn. Nemá smysl provádět nákladnou údržbu na jedinou část těla, jestliže se mnohem rychleji zhoršuje kvalita jeho ostatních částí. Naopak nemá smysl „dovolit“ několika systémům, aby se opotřebovaly dlouho před systémy ostatními, protože náklady na opravu těchto systémů by zkrátily životnost systémů ostatních. Optimální strategií je „*opravovat všechny součásti organismu takovou rychlostí, aby nakonec všechno zkolabovalo najednou*“ (Diamond, 2004, s. 134). Autor má za to, že se tato poněkud pesimistická předpověď těší podpoře a že tento evoluční popis souběžného totálního zhroucení popisuje osudy našich těl lépe, než fyziology dlouho hledaná jediná hlavní příčina stárnutí.¹

¹ Z praktického hlediska je to ale zklamání. Pokud by existovala jen jediná příčina stárnutí, stačilo by objevit lék či odpovědný gen a již alchymisty ve středověku hledaný elixír mládí by byl na světě. Co by to znamenalo? Jaké by to mělo důsledky? Cituji slova Sherlocka Holmesa v povídce Arthura Conana Doylea „Létající muž“: „*To by pro lidstvo znamenalo opravdu strašlivé nebezpečí. Považte, Watson, že všichni ti chamtivci a prostopášníci by prodloužili své bezcenné životy... Bylo by to přežití nejméně zdatných. A náš svět by se stal odporně páchnoucí žumpou.*“

1.3. Tělesné a psychické změny ve stáří

„Když stáří přejde práh, rozum uletí v dál.“
Shakespeare (1970)

Biochemické procesy v těle, které jsou příčinami stárnutí, společně s vlivy vnějšího prostředí mají za následek změny, jež si člověk nejprve téměř neuvědomuje, ale které zaznamenávají lidé, kteří ho potkávají. Studie ukazují, že nejvýraznější vnější změny proběhnou v první etapě seniorského věku, zhruba do sedmdesáti pěti let. Vzhled těla se nejvýrazněji mění horizontálně a objemově. Dochází k celkovému *tvarování těla do šířky, k postupnému tělnatění*. Svalová hmota ubývá a je nahrazována tukem, který se v podobě tukových polštářů nerovnoměrně ukládá zejména na břicho, prsou a hýždích. To je částečně kompenzováno dehydratací a dekalcinací kostry, takže v pokročilém stáří člověk spíše na váze ubývá. K celkovému dojmu „rozložitě“ postavy přispívají změny na hrudníku v důsledku kostnatění žeberních chrupavek, zvětšení obvodu pasu, které je způsobeno jednak hromaděním nadbytečného tuku, jednak tím, že svalové tkáně jsou nahrazeny tukem. Dalšími činiteli „rozložitosti“ jsou rozšířená pánev, pokles ramen, změna poměru trupu k dolním končetinám. Výška postavy se zmenšuje vlivem atrofie meziobratlových plotének nebo zvýšeným odbouráváním kostní tkáně - osteoporózou. Vliv má i celkové držení těla, takže jedinci, kteří nachylují postavu a pohybují se s pokleslými koleny, vypadají o mnoho menší než v dospělém věku.

Větší psychologický dopad než změna výšky a váhy má *změna obličeje*. První příznaky stárnutí jsou vrásky, které můžeme nalézt u některých jedinců již po dvacátém roce života. Jejich výskyt, četnost a hloubka je dána geneticky, životním stylem i momentálním psychickým stavem jedince. Kůže na obličeji, na krku a na rukou je nejvíce vystavena povětrnostním vlivům a snáze podléhá dehydrataci, ztrácí svoji pružnost, je náchyl-

nější ke kožním chorobám. Na rukou a ve tváři se objevují pigmentové skvrny. Uši, ušní lalůčky, nos se zvětšují, oční víčka bývají zduřelá a horní víčka překrývají dolní. Ještě výraznější změna nastane při ztrátě zubů, kdy se zmenší čelist, poklesne brada, svisnou tváře. Růst vlasů se zpomaluje, vlasy řádnou a šediví. Oproti tomu se objevuje ochlupení, kde dříve nebylo – v nose, v uších, na prstech.

Změny funkcí smyslových orgánů vnímá stárnoucí jedinec sám. Prvním příznakem a zároveň nejtypičtějším znakem stárnutí je zhoršení zraku vlivem zhoršování akomodace čoček v oku (presbyopie). V deseti letech je průměrná minimální vzdálenost jasně viděného textu sedm centimetrů, ve třiceti letech je to patnáct centimetrů, v padesáti čtyřicet a v šedesáti již sto centimetrů (Příhoda, 1974, s. 39). Věk má vliv i na vnímání intenzity světla. Vizualní práh, což je světlo nejnižší intenzity, které lze ještě spatřit, se s postupujícím věkem zvyšuje. To je způsobeno celou řadou faktorů, včetně snížení maximální velikosti zornice a zhoršujícího se metabolismu receptorových buněk. Podobně se s věkem snižuje rychlost, s jakou se oko přizpůsobuje zhoršeným světelným podmínkám (šeroslepost), a stejně tak regenerace oka po oslnění. Další změnou je posun ve vnímání barev. Pro lidské oko je viditelné elektromagnetické záření o vlnové délce 380nm až 740nm, ve stáří se tento interval ztenčuje směrem k nižším vlnovým délkám. Starý člověk tak hůře rozlišuje barvy modrou, fialovou a zelenou. Po osmdesátém roce je většina seniorů trpí šedým zákal (katarakta), který je způsobený změnou proteinů v čočce oka. Závažnější variantou je zelený zákal (glaukom), při kterém dochází k degeneraci a odumírání zrakového nervu. Protože zrakový nerv v sobě vede veškeré informace o obrazech, které dopadají do našeho oka, jeho poškození má za následek částečnou nebo úplnou ztrátu zraku (Stuart-Hamilton, 1999, s. 30).

Kromě zraku se v seniu oslabuje i sluch v oblasti vyšších kmitočtů (presbyakuze), což se v lepším případě projevuje tlumeným vnímáním zvuku, v horším případě jde o posilování vnímání hlasitých projevů, které může být velmi bolestivé. Presbyakuze je následek zvápnění či artrózy kostí středního ucha – kladívka, kovadlinky a třmínku. Společně s presbyakuzí dochází i k obtížnému vnímání řeči. Mluvená řeč je směsicí tónů o nízkých a vysokých frekvencích a tím, co odlišuje jeden zvuk od druhého, jsou obvykle tóny s vysokou frekvencí. Staří lidé mají sluchové vnímání oslabeno i v jiných směrech. Příkladem je tinitus (zvonění v uších), který postihuje asi deset procent seniorů (Stuart-Hamilton, 1999, s. 33).

Buňky čichových orgánů s postupujícím věkem také degenerují. Ztrácí se čichová paměť.

Hmatové receptory uložené v kůži ztrácí postupně svoji účinnost. Meissnerova tělíska odpovědná za citlivost na tlak mají v dětství hustotu šedesát na jeden milimetr čtvereční, v dospělosti kolem šestnácti a v seniu jejich hustota klesá na šest tělísek na jeden kvadratický milimetr (Příhoda, 1974, s. 259).

Chuť je degenerována nejméně. Přesto se schopnost rozlišit čtyři základní chutě – sladkost, hořkost, slанost a kyselost, s lety zhoršuje. Předpokládá se, že je to však následek jiných onemocnění nebo farmakoterapie.

V průběhu stáří se setkáváme s *psychickými změnami*, které na základě řady statistických šetření považujeme za jeho normální součást. Nemusí se však vyskytovat konstantně nebo pouze v této životní etapě. S některými se setkáváme již v preseniu. Průběh psychických změn jedince je značně individuálně variabilní. Vondráček (in Baštecký, 1994, s.185) rozděluje duševní projevy ve stáří do čtyř skupin:

- a) *bez jakýchkoliv psychických změn,*
- b) *psychické změny, které jsou typické pro vyšší věk, ale které nalézáme již v preseniu,*
- c) *psychické nemoci stáří,*
- d) *psychické změny, které provázejí fyziologické stáří.*

Skupina a) je tvořena malou částí populace. Jedinci patřící do skupin b) a c) jsou v péči psychiatrů. Staří lidé náležející ke skupině d) málokdy kvůli změnám, které u nich nastávají, vyhledají lékařskou péči. Je to z důvodu, že tyto změny se nemusí vždy projevovat v negativním slova smyslu nebo nemusí být hodnoceny jako nepříjemné a obtěžující.

Psychické změny ve fyziologickém stáří mohou být způsobeny postižením lokálního charakteru nebo změnami celkového rázu.

K *emočním změnám*, které provázejí období senia, je především emoční labilita. Starý člověk nebývá schopen udržet své emoční projevy v určitém směru a snadno přechází z jedné nálady do druhé. Emoční reakce se mohou rychle střídát a vzhledem ke zvýšené emoční sugestibilitě bývají často ovlivněny okolím. U části seniorské populace se vyskytuje zvýšený sklon k úzkostem a depresivním projevům (Baštecký, 1994, s. 186).

Pro senium jsou typické i *změny povahy*. Zužování zájmů starého člověka a koncentrace na svoji osobu bývají spojeny s projevy zvýšené potřeby stát v centru pozornosti. Povahové změny mohou vést na jedné straně k šetrnosti hraničící s lakotou nebo naopak k požitkářství spojeným s nadměrným utrácením peněz. Vzácností není ani nedůvěřivost vůči okolí a svéhlavost. Povahové změny i změny prožívání pak mohou uvrhnout starého člověka do izolace a pocitů osamělosti a starý člověk z nich může hledat cestu ven například pomocí alkoholu nebo zvýšenou

pozorností svým fyziologickým funkcím, která může nabýt až hypochondrického rázu.

Podobně jako povaha, tak se často mění i *osobnost*. Některé její rysy se mohou prohlubovat a podbarvovat průběh senia. Introverze se může vy-
stupňovat k vyhýbání se společnosti až k samotářství, extroverze se může
proměnit v povrchnost a obtěžující žvanivost. Rysy, které jsou podmíně-
ny výbušností, dynamičností a ovládavostí, se zvyrazňují.

Zpomalení *psychomotorického tempa* se projevuje i v celkové těžko-
pádnosti a nemotornosti, poruchami všípivosti a snadnou psychickou
unavitelností. Pokud se připojí snížená smyslová vnímavost, může dojít
k pasivitě, k absenci vůle dále se rozvíjet a učit se novým věcem.

Změny psychomotorického tempa vedou i ke změnám kognitivních
funkcí.

Dle obecných představ o *stárnutí a změně intelektových schopností* -
stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost. Jinými
slovy řečeno: „*Stárnutí s sebou přináší nárůst obecných vědomostí, ale
za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet*“ (Hamilton, 1994,
s. 47).

Hlubší vhled do chápání vztahu mezi stářím a inteligencí můžeme hledat i ve výtvarných dílech. Starý člověk bývá zobrazován v zamyšleném rozjímání. Bůh, proroci, králové jsou vyobrazováni v podobě bělovousých kmetů. Stáří je symbolem pro moudrost světskou i duchovní. Raffael



zobrazuje na svých obrazech s tématem Svaté rodiny svatého Josefa jako přívětivého starce (Pijoan, s. 21), El Greco v Cyklu apoštolů propůjčuje apoštolům – starcům, monumentální majestátnost věží, které okouzlují svojí vzrůstem, krásou a nadpozemským výrazem (Pijoan, s. 231). Realistickým zobrazováním stáří vynikl zejména Albrecht

Obr.1.3. A. Dürer: *Podobizna umělcovy matky*

Dürer. Jeho proslulá „Podobizna umělcovy matky“ (obr. č. 1.3) je ve skutečnosti hluboká studie stáří bez jakéhokoli nalhávání a přikrašlování. Dürerově matce bylo v té době 63 let (Pijoan, s. 321). Méně známá je podobizna malířova učitele Michaela Wolgemuta, kterého Dürer vyobrazil, když bylo starci 82 let. Podobizna starce s vnukem od vlámského malíře Ghirlandaia je příkladem vystižení diferencí mládí a stáří, nemoci a zdraví, zkušenosti a naivní bezprostřednosti.

R.B.Cattell rozlišil specializované dovednosti a pojmenoval je *krystalická* a *fluidní intelligence*. Snad by se daly tyto pojmy vyjádřit jako moudrost a důvtip.

Krystalická intelligence je jako suma vědomostí, které člověk v průběhu života získal.

Fluidní intelligence můžeme definovat jako schopnost řešit problémy, které se nedají řešit na základě získaných znalostí, dovedností či dané kultury.

V současné době se uznává, že fluidní intelligence s věkem slábne a krystalická zůstává s věkem nedotčena (Hamilton, 1999, s. 55).

V průběhu stárnutí dochází také ke změnám v „*reakčním čase*“, tj. ve zpomalení reakcí.

Úbytek fluidní intelligence není v rámci jedné věkové skupiny všeobecný, protože někteří jedinci změnám velmi dobře odolávají. Rabbitt ve svém testu (1993) prokázal, že „v celé řadě testů (jako je např. test reakčních dob a paměťových schopností), je variabilita testových skóre vyšší u starších subjektů než u mladších.“ (Hamilton, 1999, s. 56)

Úbytek intelektu souvisí i s životním stylem starého člověka. Věda deklaruje, že tělesná cvičení mohou skutečně zlepšovat určité aspekty intelektuálního výkonu starých lidí. Mají blahodárný vliv na pozornost a na kognitivní funkce. Cvičení ovlivňuje kardiovaskulární systém, tím ovlivňuje činnost nervové soustavy a to má za následek lepší fungování psychiky.

Charakteristické pro stáří jsou *poruchy krátkodobé paměti*, problémy se *všestípností a vybavností zejména jmen a názvů*.¹ Vybavnost může kolísat.

¹ Lidová anekdota hovoří o starém profesorovi, který říká „stáří má tři charakteristiky. První je nedostatečná krátkodobá paměť a další.... Ty si už nepamatují...“.

Je závislá na momentálním naladění, na přítomnosti – nepřítomnosti nemoci, na emocionálním naladění.

Hamilton (1999, s. 94) porovnává způsob uchování informace mladého a starého člověka: „*Mladší lidé kódují informaci ve své praktické paměti a kopii této paměťové stopy ukládají do dlouhodobé paměti. Jestliže se paměťová stopa z praktické paměti vytratí, dokážou využít rezervní kopie z dlouhodobé paměti.*“

Starší lidé nejsou schopni takové kopie vytvářet, protože mají nedostatek potřebné psychické kapacity nebo protože z nějakého důvodu mají nedostatečně výkonnou dlouhodobou paměť.

Baddeley (in Hamilton, 1999, s. 94) se domnívá, že prvotní příčinu úbytku paměti lze objevit v řídicím centru. S věkem se vytrácí schopnost zpracovávat souběžně informace a používat paměť.

Ve stáří dochází i ke snížení výkonnosti paměťového procesu nazývaného „*shlukování*“, kdy si jedinec zapamatovává dlouhý výčet položek po trojicích či čtveřicích. Problémy ale nenastávají pouze u kódování zapamatovávaného materiálu, ale i s jeho ukládáním a vybavováním.

Dlouhodobá paměť bývá ve stáří dlouho funkční, staří lidé často vzpomínají na „staré zlaté časy“, které mnohdy idealizují a stávají se tak ochránci starých časů.¹

¹ Zdeněk Jirotka (1990) ve svém románu Saturnin slovy hlavního hrdiny říká: „*Kdysi jsem se domníval, že ty staré zlaté časy byly někdy na konci minulého století a že tenkrát bylo na světě neobvykle dobře. Potom jsem zjistil, že dědečkovy staré zlaté časy byly úplně jindy než staré zlaté časy tatínkovy. Také jsem se setkal s poměrně mladými lidmi, kteří říkali, že ty zlaté staré časy byly v době, na kterou se já již pamatuji. Zdálo se to zmatené a odporovalo si to. Později jsem pochopil, že staré zlaté časy spadají do doby, kdy byl mlád ten, kdo o nich hovoří. To znamená, že naše generace prožívá zlaté časy právě teď. Podivuhodné.*“

Ve stáří dochází i ke změnám používání *jazyka*. Kvalita používání jazyka je spojena s kvalitou smyslů, zejména zraku a sluchu, kvalitou pozornosti, paměti, chápání souvislostí. Je závislá i na fyzickém stavu jedince, na kapacitě plic, síle hlasivek, na míře ochablosti svalstva. Starý člověk, který se cítí handicapován, se uchyluje do ústraní a komunikaci se vyhýbá. Tím se dostává do bludného kruhu, protože když jazyk nepoužívá, jeho komunikační schopnosti se dále zhoršují a to ho vrhá do stále větší osamělosti – jedné z nejsmutnějších stránek stáří.

1.4. Kalendářní stáří

„Nedostane-li vás matka příroda, dostane vás otec čas.“

Staré pořekadlo

Teorie vývojové psychologie pracují s tzv. „*věkovými normami*“. Ty jsou obvykle chápány jako kolekce sociálních norem představujících pravidla pro chování vázané na určitý věk. Stejně jako jiné normy mají tři základní charakteristiky:

- jsou sdílené,
- jsou povinné (obsahují implicitní nebo explicitní sdělení „musíš“),
- jsou podpořeny pozitivními nebo negativními sankcemi.

Podle věkových norem jsou v sociálních vědách definovány jak věkově vhodné chování a každodenní činnosti, tak časování a následnost významných životních událostí (sňatek, rodičovství, důchod, smrt).

Dá se říci, že v životním cyklu je to právě stáří, které nejvíce „zlobí“ mocného Chronose. Nejvíce se rozptyluje po časové ose. Máme kolem sebe padesátileté starce a osmdesátileté mladíky. Přesto společnost lpí na

té magické časové hranici, kdy lidé odcházejí do důchodu a začnou být „staří“.

Přitom je nutné připomenout, že tuto magickou hranici začala vytvářet až moderní společnost. V historii neexistuje podobný precedens. V tradiční rodině člověk, když mu začaly ubývat síly, přešel na lehčí práci. Práci, která byla v systému rodiny potřebná a užitečná. Rituál odchodu do důchodu je jeden z vedlejších produktů vývoje společnosti. Průmyslová revoluce, automatizace, menší fyzické pracovní nároky, kvalitnější stravování, lepší zdravotní péče, prodlužování věku, a především rozpad tradiční rodiny a převzetí odpovědnosti státu za nejstarší občany – to vše způsobilo, že bylo nutné tuto hranici stanovit.

Sociolog Mannheim (in Sýkorová - Chytil, 2004) k popisu věkové struktury užívá pojem *generace*. Generace podle Mannheima vysvětluje, jak se zachovává identita sociálního systému, který se neustále mění tím, že se jeho členové rodí a umírají. Generace má sice přírodní základ, ale není přírodou určena. Daleko více než přírodou jsou generace podmíněny historickými a sociálními podmínkami. Jejich prostřednictvím si společnosti organizují svou zkušenost, že přicházejí stále noví nositelé kultury, odcházejí staří, zkušený nositelé kultury, členové společnosti se aktivně podílejí na společenském dění jen v určitých časových úsecích a generace dále zajišťují předávání akumulované kulturní hodnoty.

Z pohledu střídání generací a jejich přínosu pro společnost se životní cyklus rozděluje na období. Jako „*první věk*“ bývá označováno období *předproduktivní*, kdy se lidský jedinec vyvíjí, vzdělává, sbírá poznatky a zkušenosti, připravuje se na další aktivní život. „*Druhý věk*“ je pak obdobím *produktivním*, obdobím dospělosti, kdy se člověk dostává na vrchol svých životních sil po stránce biologické, sociální i ekonomické. „*Třetí věk*“ je v tomto vnímání obdobím *postproduktivním*, kdy se začí-

nají obvykle projevovat důsledky biologického stárnutí a z hlediska společenského představuje dobu „zaslouženého odpočinku“.

Ve vývojové psychologii je nejzákladnějším členěním životního cyklu rozdělení na *dětství, dospělost a stáří*.

Často bývá pro celý čas člověka používáno dělení na patnáctileté životní úseky. Příhoda (1974, s. 9) napsal: „*Tento rytmus má patrně hluboký smysl, který se projevuje i sociálně ve výměně generací. Vlastní příčiny biorytmické pravidelnosti zůstávají zatím nevyřešeným výzkumným problémem*“. Ode dne narození trvá člověku patnáct let, než biologicky a psychicky dozraje. V období mezi patnáctým a třicátým rokem zraje především sociálně a dospívá v jedinečnou osobnost. Dalších patnáct let je obdobím vrcholné psychosociální zralosti, životní období čtyřicet pět až šedesát let je typické stacionárností výkonů a nastupující involucí.

Etapu *senia* (stáří) dělí Příhoda na tři stadia. Věk šedesát až sedmdesát pět let pojmenovává *senescenci* (stárnutí) z důvodů vystihnutí dynamiky této etapy, kdy involuce již probíhá, ale člověk je ještě zpravidla natolik zdatný a odolný, že destruktivní změny zvládá celkem bez problémů. Paradoxně okolí v tomto období zaznamenává největší změny ve vzhledu jedince. Věk sedmdesát pět až devadesát označuje názvem *kmetství*, které má původ v latinském slovu „comes“ – kdo se mnou jest. V tomto období si člověk involuční změny uvědomuje mnohem více a tím hlouběji zasahují jeho vědomí. Ve slově *kmetství* je patrná snaha profesora Příhody o potvrzení důstojnosti a moudrosti tohoto věku, o vyjádření významu tohoto období pro ostatní (mladší) generace – být společníkem a průvodcem, moudrým starcem. Ty, kteří žijí déle než devadesát let, považuje Příhoda za biologický výběr, za jedince z „dobrého materiálu“. I zde pokračuje v myšlence důstojného obrazu stáří a tuto poslední etapu nazývá *patriarchum*, odvozené od slova „patriarcha“ – velebný stařec. Zvláštností tohoto období je, že jedinci, kteří se dožijí tohoto věku, jsou

v zásadě zdraví. Involuční změny se zpomalují, až dosáhnou jakési stability. Jakoby příroda dokonala své dílo, už nemá co měnit a zanechává člověka v tělesné zaschlosti, zmenšené hybnosti a v jakémisi psychickém ponoru, opuštěného „*jako ojedinělý dub na pasece*“ (Příhoda, 1974, s. 231), vzpomínajícího a čekajícího, až odplyne poslední kapka životní energie.

Erikson (1999) se při rozdělování životního cyklu zaměřil na psychosociální vývoj člověka a určil osm vývojových stupňů, psychosociální stádia. Společně se svojí ženou Joan každému stadiu přiřadil specifickou vývojovou krizi psychosociálního charakteru, kterou jedinec řeší a jejíž vyřešení znamená další postup ve vývoji.

V osmém stádiu přisoudili psychosociální krizi název „*Integrita proti zoufalství*“ a jejím zdárným vyústěním je získání lidské ctnosti – moudrosti.

Eriksonová (1999, s. 9) poukazuje na to, že „*integrita a moudrost patří mezi ta slova, která byla personifikována, ulita do bronzu, vytesána do kamene a dřeva*“.

Eriksonová při pátrání po původu slova „moudrost“ došla až ke zdroji, ke staroindickým Védám, k posvátným mýtům a tajemným poselstvím z věčného putování za viděním, porozuměním a moudrostí. Věda znamená „vidět, vědět“ a poutník nejprve Vědy viděl. Moudrost a osvětlení mu byly zprostředkovány zrakem.

V sumerštině zase existovalo stejné slovo pro „ucho“ a „moudrost“. Ucho bylo pro Sumery orgánem moudrosti. Moudrost patří ke světu skutečnosti, k němuž zprostředkovávají přístup smysly. Tyto zdroje informací se mohou časem zhoršovat, ale jasná mysl uchová informaci moudře uloženou k použití, kdykoliv bude třeba. Úkolem moudrosti je vést investice do zraku a sluchu a zaměřit schopnosti jedince na to, co je

podstatné, trvalé a povzbuzující jak pro něho samotného, tak pro společnost, ve které žije.

Provokující slovo „*integrita*“ obsahuje ve svém kořeni slovo „*tact*“. Z tohoto základu jsou odvozena slova „kontakt“, „taktilní“, „dotknutelný“, a také anglické slovo hmat – touch. Integrita znamená kontakt se světem, s věcmi a především s lidmi. Integrita nevyžaduje usilovnou rovnováhu nebo výkon, pouze každodenní řízení všech velkých a malých činností s vytrvalou pozorností k detailu nutnému pro dobře prožitý den.

Severoameričtí indiáni přisuzovali integraci zvířecí medicíně aligátora. Za její mocný dar považovali plné oceňování a pojmání všeho, co život nabízí: „ ... *kéž bych odhodil své úsudky a přijímal život s půvabem, aby se marná péče a marné obavy ztratily z mé tváře. Necht' pojmu každý okamžik a prožívám život lehce. V každické zkušenosti leží moje příležitost...*“ (Sams, 2002, s. 213). Integrace znamená důkladné strávení radostí i bolestí v životě, dokonalý kontakt se sebou a se svým okolím.

„Moudrost“ a „integrita“ požadují „pouze“ živost a otevřenost, která se dotykem a zrakem chápe života ve všech vztazích.

Vidovičová se svým týmem se ve výzkumu PPA II – ČR 2001 (Vidovičová, in Sýkorová, 2004) zabývala, jak respondenti definují stáří. Zajímalo ji, na základě jakých charakteristik je někdo vnímán jako starý. Jako nejsilnější se projevil „fyzický stav“, který uvedlo 33% respondentů. Následovaly charakteristiky jako je věk (27%), ztráta autonomie (17%), ztráta duševní svěžesti (14%), potíže s přizpůsobováním se změnám (4%). Pouze 2% respondentů se vyjádřilo, že moment, kdy začínají brát člověka jako starého, je odchod do důchodu. To jen podtrhuje obtížnost určení obecné hranice, za níž už je stáří. Na druhou stranu to může naznačovat, že odchod do důchodu není ve vědomí české veřejnosti spojován s konceptem „stáří“ a že už i česká populace si uvědomuje, že věk,

v němž se odchází do důchodu, je ještě relativně mladý. Statistická ročenka České republiky z roku 2007 uvádí, že pětasedesátileté ženy mají naději žít ještě 18 let a stejně staří muži 14 let. Výzkum dále potvrdil skutečnost, že česká veřejnost nemá povědomí, jak velkou část zaujímá seniorská populace (lidé starší šedesáti pěti let) v celkové populaci ČR. Odhady se nejvíce pohybovaly kolem 30%. Blízko správné odpovědi, která zněla 14% seniorů v české populaci, bylo pouze 10% respondentů.

Kalendářní, chronologické, věkovou normou určené stáří umožňuje jednoznačně na základě společenského konsensu vymezit počátek stáří, strukturovat a charakterizovat jeho etapy. V dlouhodobém měřítku, na základě prodlužující se doby dožití a zlepšujícího se zdravotního stavu starších občanů, se projevuje posun hranic jednotlivých etap. V současné době věková hranice počátku stáří „plave“ mezi šedesáti a pětasedesáti lety.

1.5. Sociální stáří

„Každému životnímu období je přidělen vhodný a pravý čas.“

Markus Tullius Cicero

Ze sociálního hlediska se člověk po překročení hranice stáří musí vyrovnat se skutečností, že se jeho sociální role změnila. To významně ovlivňuje jeho sebepojetí, vzájemné vztahy s nejbližším okolím i se společností v obecném měřítku.

• Stárnoucí jedinec

Ajuriaguerra - jeden z otců gerontopsychiatrie říká, že stáří není ničím jiným než navázáním na předchozí život: „*Stárneme způsobem, jakým jsme žili. Jestliže jsme byli vždy energičtí a optimističtí, není důvod, proč bychom se měli náhle změnit.*“ (in Pichaud-Thureauová, 1998, s. 26).

Stáří je pokračováním dospělého věku. Neznamená to ale, že život je dlouhá poklidná řeka. Během života se člověk setkává s různými zvraty a musí se vyrovnávat s různými ztrátami. Avšak tím, že něco ztrácí, o něco přichází, něco opouští nebo odmítá, tím se vyvíjí a roste. Ztráty a velké životní zvraty nejsou specifickým jevem stáří, protože tuto zkušenost člověk nabývá již v předchozích životních etapách. Je ale pravda, že ve stáří se ztráty a životní zvraty hromadí a staří lidé se pak stávají slabší a zranitelnější. Mezi velké životní změny spojené se stářím je odchod do důchodu, odchod dětí a narození vnoučat, biologické a fyzické změny, smrt partnera, blízkých lidí a vrstevníků, změna bydlení, případně vstup do domova důchodců.

Odchod do důchodu je důležitým momentem, hlavní událostí v životě, přechod, zlom, který označuje konec jednoho období a počátek období dalšího. Vyrovnat se s touto chvílí není snadné, protože je naplněna spoustou nejistot. Je to podobné jako v dospívání - nelze se již upínat na minulost a zároveň nevíme, co přijde v budoucnosti. Rozdíl je však v tom, že dětství a dospívání připravují člověka na dospělost, kdežto důchod představuje pro většinu lidí odchod ze života dospělých a vstup do stáří, přiřazení ke skupině starých lidí, blízkost smrti...

Důchod znamená, že člověk opouští své zaměstnání, ztrácí svou profesi, která ho dříve nějakým způsobem definovala. Odchodem do důchodu o tuto část své identity přichází. Dříve byl učitel, lékař, úředník, řidič nebo zahradník, nyní je důchodce. S touto novou realitou se musí vyrovnat a přijmout ji. Odchodem do důchodu ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání, protože se vytratila společná témata pracoviště, pracovních úkolů, pracovních vztahů.

V aktivním životě je čas řízen prací, v důchodu je to naopak. Každý si musí organizovat svůj čas sám, musí si vymýšlet činnosti, nějak se za-

městnat. Důchod je přechod z dobře naplněného (někdy přeplněného) života do života, který je třeba nově naplnit.

Prázdnota, kterou je třeba vyplnit, může člověka děsit. Na druhou stranu to může být velká šance realizovat plány, ke kterým se člověk díky předimenzovanému času neměl možnost dostat. Mohou to být nejrůznější koníčky, ale i pomoc druhým lidem či angažovanost v dobrovolných činnostech.

Odchod dětí z domova je další událost, která poznamená chod rodiny, zejména život rodičů, partnerů. Manželé se náhle ocitají sami jeden s druhým. Musí nalézat nový způsob manželského života bez dětí, novou rovnováhu. Tato změna může manžele sblížit, upevnit jejich vztah, nebo naopak mohou vybědnout problémy dlouhá léta skrývané, či se v jejich vztahu usadí prázdnota.

Někteří lidé začnou mít pocit užitečnosti, když se stanou dědečkem a babičkou. *Nová role prarodiče*, pokud ji má možnost a chuť jedinec naplňovat, může zmírnit trauma odchodu dětí z rodiny, může částečně kompenzovat ztrátu rodičovské – výchovné role.

Některé z *biologických aspektů stárnutí*, jako jsou snížené tělesné schopnosti, změněná funkčnost smyslů, změny vzhledu, přímo ovlivňují zařazení starých lidí do sociálních skupin a jsou jednou z hlavních příčin, proč se staří lidé vyčleňují ze svého okolí. Člověk si během předcházejících životních etap vytvořil o sobě svůj vlastní obraz a ten se náhle mění. Tělo se mění, stárne před zrakem všech. Není lehké přijmout úpadek, smířit se s pomíjivostí krásy, vypnuté pokožky, pružného těla, jiskrného zraku. A je to o to těžší, že současná společnost žije kultem mládí. Co je mladé, je krásné, zajímavé, dobré. Stárnoucí člověk přijímá tyto obecné hodnoty a sám sebe pokládá za neatraktivního, za někoho, kdo nemá šanci na láskyplný vztah, na sexuální a erotický prožitek. Přitom „*je sexuali-*

ta – stejně jako zdraví a bezpečí – jedním z elementů hodnotného života starých lidí“ (Pichaud-Thareauová, 1998, s. 29). Skutečné překážky k sexuálnímu životu starších osob nejsou fyziologického rázu. Jsou demografické, sociologické a psychologické. Demografické proto, že vyššího věku se dožívá mnohem více žen, sociologické proto, že sexualita starých lidí je ve společnosti tabu a psychologické proto, že samotní staří lidé si myslí, že v jejich věku se to nehodí. Přitom právě starý člověk potřebuje počítat s blízkým člověkem, zakoušet city a něžné doteky.

Jednou z nejtěžších zkoušek v životě člověka je *vyrovnání se se smrtí partnera*. Ten, se kterým prožil desítky let v dobrém i ve zlém, s kterým se společně rozhodoval, radoval, sdílel, jehož přítomnost byla jakýmsi bezpečím, tu náhle není. Období smutku je proces, kdy se člověk vyrovnává s různými ztrátami. Jeho délka může být týdny, měsíce, roky, ale i celý život.

Elisabeth Kübler-Rossová objasnila jednotlivé *fáze prožívání ztráty*, jak po sobě obvykle přicházejí. Nejprve se dostaví *šok*, *popírání* události – „to není možné“. Pak přichází *agrese*, *vztek*, obviňování všech, že neudělali, co mohli. A také zlost na zemřelého, že ho tu nechal samotného. Další fází je *smlouvání*, které se u pozůstalé osoby může projevat tak, že oddaluje chvíli, kdy urnu s popelem umístí na hřbitově. Poté následuje fáze prožívání *smutku a depresí*. Tíha ztráty dopadá plnou silou. Poslední fází je *smíření, přijetí* smrti. Člověk se sžívá se ztrátou, bolest se pomalu vytrácí. Znovu přichází chuť do života, objevuje se nová naděje.

Mnoho vdov a vdovců nakonec toto smutné období překoná a může znovu začít žít. U některých lidí zůstane rána nezahojená, upnou se k minulému životu s partnerem jako k něčemu, co mělo smysl.

Kromě partnera mizí i stejně staří přátelé. Úmrtí přicházejí jedno za druhým, někdy brzy po sobě. Každé nové úmrtí oživuje vzpomínky na ty předcházející.

Vážnou událostí v životě starého člověka je *vstup do zařízení sociální péče*. Děje se tak z různých důvodů. Stávající byt může být zbytečně velký a drahý na provoz, osamocenost může přesáhnout únosnou míru nebo zhoršení zdravotního stavu může způsobit závislost na pomoci druhých. Pro starého člověka to mnohdy znamená opustit místo, kde prožíval svá nejlepší léta, kde se rodily a vyrůstaly děti, kde měl známé a přátele, svá oblíbená místa. Většinou si uvědomuje, že je to do konce života, že už není návratu. V České republice se dnes budují domy s pečovatelskou službou v téměř každé větší obci. Starý člověk tak změní sice byt, ale široká sociální základna se pro něj nemění. Přátelé i známí zůstávají blízko, nemusí si zvykat na nová místa. Jinak je tomu ale v případech, kdy člověk potřebuje trvalou péči. V tom případě se přestěhovává do domovů důchodců nebo do léčeben dlouhodobě nemocných. Mnohdy to znamená velké vzdálení se od domova, ztrátu soukromí, protože v pokoji bývá minimálně ještě s jedním člověkem. Starý člověk již tak oslabený musí podstoupit náročnou adaptaci, během níž často dochází k úmrtí.

- **Starý člověk a rodina**

Rodina nebyla vždy citovým zázemím svých členů. V době renesance bylo běžným zvykem posílat sedmileté děti „do učení“. Při posluhování se děti měly naučit „dobrým způsobům“ a snad i nějakým domácím pracím. Tento zvyk začal během sedmnáctého století mizet s rozšiřováním školní docházky zejména v městských rodinách. Do diskuze o výchově začali také zasahovat moralisté a přimlouvali se za větší dozor rodičů nad mravní výchovou dětí. Tady někde lze hledat počátky, kdy se rodina začala stahovat do soukromí, které mohlo rodinné výchově vtisknout citové zabarvení, jež se neslo všemi generacemi a zabezpečovalo všem členům rodiny teplý domov a celoživotní ochranu (Horská, 1990, s. 317).

Průmyslová revoluce v devatenáctém století vytvořila *nový typ* průměrné *rodiny*. Nedělitelná pravomoc otce, který rozhodoval o dědici rodinného majetku, je oslabena tam, kde už není co rozdělovat potomkům. Děti brzy opouštějí rodné hnízdo, aniž by se tam kdy vracely, a jsou málokdy po ruce, když rodiče potřebují pomoc ve stáří. Tradiční rodina dále přežívala na venkově až do počátku dvacátého století.

Během dvacátého století však došlo k řadě převratných změn, které se týkaly emancipace žen, růstu vzdělanosti, vývoje medicíny. Tradiční model vícegenerační patriarchální rodiny s málo vzdělanou ženou v domácnosti i po odchodu dětí z rodiny se stal neudržitelným a byl nahrazen modelem *nukleární rodiny* sestávající z rodičů a malého počtu dětí.

Rodina dvacátého století je poznamenána čtyřmi základními faktory:

- snížením stability manželských svazků,
- úbytkem dětí v rodině,
- rozpadem vícegeneračního soužití,
- snížením úmrtnosti a prodloužením věku (Horská, 1990, s. 457).

Vícegenerační rodina však zcela nezanikla. Někdy perzistuje v původní formě, většinou se však formy její existence výrazně změnily. Vyznačují se tendencí k vytvoření nukleární rodiny, snahou o samostatné bydlení, samostatné hospodaření a masovou zaměstnaností žen. To všechno se odráží do života starých lidí ve vztahu k rodině. *Rodinný život starých lidí* je velmi důležitý i z hlediska udržení jejich soběstačnosti v navykklém prostředí. Staří lidé se snaží co nejdéle udržet vlastní domácnost a zároveň být co nejblíže u svých dětí. Pacovský (1990) nazývá tuto tendenci „*intimita s odstupem*“. Staří lidé si přejí co největší intimitu a pravidelné kontakty s dětmi, ovšem za předpokladu přiměřené prostorové vzdálenosti. Rodinné a příbuzenské vztahy si i v moderní společnosti uchovávají svůj význam po celý lidský život. Emoční pouta přetrvávají i tehdy,

když si už děti založí vlastní rodiny. Někdy je emocionální vazba na rodiče tak silná, že i dospělé dítě spoutává a udržuje ho v určitém zajetí.

Starý člověk má v rodině svoji *úlohu*. Očekává zájem o svou osobu a sám se zajímá o události, problémy, které se dějí ostatním členům rodiny. Nezřídka senior poskytuje i materiální pomoc mladším generacím. Pro starého člověka je důležité, aby porozuměl svému místu v rodině, aby se cítil její součástí a uplatňoval se způsobem, který by nejlépe prospíval jemu i ostatním členům rodiny. Role prarodiče v rodině se v posledních desetiletích hodně změnila díky rostoucí pravděpodobnosti dožití. Péče, která byla dříve spíše nasměrovaná k vnoučatům, bývá orientovaná na rodiče prarodičů. Šedesátiletí pečují o osmdesátileté.

Po *odchodu do důchodu* zbývá některým ještě *mnoho elánu* pro realizaci vlastních aktivit. Jsou na dětech nezávislí a žijí samostatně. Na vztahy mezi generacemi má vliv i zmenšující se autorita starších členů rodiny. V dnešním světě s překotným vývojem techniky je to spíš mladší generace, která má navrch ve znalostech a dovednostech. Dříve tak opěvované zkušenosti staré generace pozbývají význam (Zavázalová, 2001, s. 50-54).

Někdy se stává, že starý člověk žije sám a neudrží kontakty s rodinou či známými. Takový jedinec v *sociální izolaci* je rizikovým člověkem, protože opuštěnost ve stáří je velice tíživá a může vést k psychosociální patologii.

Situaci starého člověka mohou komplikovat *generační rozpory* uvnitř rodiny. Příčinou konfliktů může být i starý člověk sám.

Mnohé domácnosti starých lidí by ale nemohly vůbec existovat, kdyby nebylo pomoci mladších rodinných příslušníků (Pacovský, 1990, s. 52-55). Pokud jde o jednorázovou nebo intermitentní pomoc, problémy vět-

šinou nevznikají. Jinak je tomu v případě *trvalé péče* o starého a ne již zcela soběstačného člena, kdy rodina může úkorně pociťovat materiální a psychické nároky, které z této péče plynou. Klesá její aktivita, brzdí se plány, snižuje se aspirace. Je to velmi složitá situace a péči je rodina schopna uspokojivě zajistit, pokud jsou splněny tři základní podmínky: 1) aby rodina chtěla o seniora pečovat, 2) aby mohla a 3) aby to uměla. Důležitá je především motivace, která k převzetí náročné péče vede. Je dána morálními kvalitami rodiny, procesem rodinné mravní výchovy, žebříčkem hodnot. Rodinná péče o starého člověka se jen těžko dá nařídit. Musí být eticky motivována a také s pochopením přijímána. Péče o nemocného a závislého seniora je velmi náročná. Často se některý člen rodiny musí aspoň částečně vyvázat z pracovního poměru nebo změnit charakter práce, opustit kariérovou dráhu, aby mohl pečovat o nemocného. Život rodiny je komplikován tím, že pro člena rodiny je potřeba mít dostatečný bytový prostor, narušují se rekreační možnosti ostatních členů domácnosti, komplikují se vnitřní vztahy.

Někdy bývají problémové *vztahy prarodičů s vnoučaty*. Vnoučata, když nevyrostají v blízkosti svých prarodičů, je mohou vnímat jako cizí, staré osoby, ke kterým nemají žádný citový vztah a ke kterým se nechovají ani shovívavě.

Často však nacházejí prarodiče mnoho citu a pochopení právě u svých vnoučat.

- **Starý člověk a společnost**

Společenské vztahy, celková společenská atmosféra se vždy promítají do hodnocení, ale i sebehodnocení, určité věkové skupiny obyvatel. Proto se mění a vyvíjí i postoj společnosti ke stáří. S tím souvisí i *společenská*

role starých lidí, jejich sociální status, který je vždy vymezen určitými právy a požadavky.¹

Obecně lze říci, že dokud bylo málo pravděpodobné, že se člověk dožije vysokého věku, bylo stáří spíše ctěno a bylo považováno za záležitost více individuální než společenskou.

Jinde k němu bylo přistupováno z pohledu „ujídání ze společného talíře“. Stáří bylo synonymem bídy, chudoby, smutku a zoufalství. Společnost proto vytvářela podle svých možností podmínky pro relativní zachování důstojnosti stáří. Na okraji obcí již ve středověku vyrůstaly chudobince nebo starobince, kde starý opuštěný člověk, neschopný se o sebe postarat, získal azyl. V českých zemích se rozvinula společensky přijatelná forma výměnků (Pokorný, 1992). Výměnek byl původně zvyklost, později zákonem upravené (vymíněné) zaopatření, které odstupujícímu držiteli hospodářství zaručovalo ubytování, různé služby a některé naturální dávky. Tento institut zanikl v roce 1948.

Se zvyšující se pravděpodobností dožít se vysokého věku se *stáří* stalo *celospolečenským jevem*. Technický rozvoj, změny ve výrobní sféře, vysoká produktivita, krize instituce manželství, kult mládí – to vše znamená hrozbu degradace stáří. A to i přes to, že starým lidem nehrozí bezprostředně bída a nouze. Hrozbou je změna společenské role a statut „*ztráty programu*“ (Pacovský, 1990, s. 46). Sociální stáří znamená změnu sociálních rolí. Jedinec ztrácí svoji profesionální roli a s ní spojené sociální

¹ Z pohledu historie, bylo stáří v některých kulturách a obdobích akceptováno a uctíváno. Židovská posvátná kniha - Starý zákon - ukládá dětem povinnost uctívat rodiče a nechává toho, kdo by se nařízení zprotivil, ukamenovat. Slované měli radu starších, které byla připisována moudrost, mimořádné schopnosti a byla přijímána ostatními členy s velkým respektem. V Číně nebyl člověk nic, dokud nezestárnul. Od té chvíle nastalo nejkrásnější období jeho života – „*čas rybolovů, ptáctví a snění, období bez starostí, uctíván všemi*“ (Hovorka, 1986, s. 54-57).

prestiže. Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí, které člověk má. Nová role, role důchodce, má horší sociální status a omezená privilegia. Je definovaná převážně možností pasivního přijímání nějakých výhod (Vágnerová, 2000, s.). Za obecně považované privilegium je, že člověk nemusí pracovat. Tato trochu pofiderní výhoda ale na druhé straně vede k nižšímu hodnocení. Člověk v důchodu symbolicky odchází ze společnosti do svého soukromí, někdy by se dalo říci do izolace. Odchod do důchodu je významný sociální mezník, který klade na jedince obrovské nároky, protože kromě sociální role se mění i hodnoty, postoje, životní rytmus, náplň času. Odchod do důchodu zasahuje všechny složky osobnosti, mění uvažování, prožívání a chování starého člověka. Zvládnutí nové sociální role je závislé na celoživotním postoji k profesní roli a hodnotě, kterou pro člověka má, na kvalitě rodinného zázemí a sociální sítě, kterou si jedinec během života vytvořil.

V literatuře (Pacovský, 1990, s. 46) se objevují dva modely strategie *zvládání odchodu do důchodu*. První, tzv. *teorie aktivity*, vychází z názoru, že pokud nemá starší člověk zdravotní potíže a neliší se od jiných, má zůstat po všech stránkách plně aktivní. Druhá, *teorie stahování se*, naopak říká, že člověk se má v předstihu připravovat na odchod do důchodu a ze společnosti. Stáhnout ze společnosti by se měl včas, odchod z aktivního života se má však dít pouze na základě dobrovolného rozhodnutí. Dobré je volit princip postupnosti. Znamená to plynule se vyvazovat z funkcí, závazků, povinností a odpovědností. Penzionování nemá být výsledkem vnějšího sociálního tlaku, ale výsledkem přirozeného vývoje vlastní osobnosti a reálného sebehodnocení.

Je zřejmé, že stárí, respektive pocit „jsem starý“ je vysoce individuální. Biologické, kalendářní a sociální stárí nepřicházejí k jedinci najednou. Přesto se mezi sebou navzájem ovlivňují v kladném i záporném smyslu.

Na základě, experimentu, který byl proveden v polovině osmdesátých let na univerzitě ve Stanfordu (Chopra, 1995),¹ lze předpokládat, že pokud se člověk cítí „být platným“ – což se vylučuje se statusem důchodce, zpomalí se jeho biologický proces stárnutí. Pokud by věk 65 neznamenal signál k ukončení profesní kariéry, mnoho lidí by na důchod, tedy změnu sociální role, nepomýšlelo. Experiment jen potvrzuje plýtvání lidským potenciálem v západních společnostech díky užívání věkových norem.

1.6. Shrnutí

Pravěká touha po věčném mládí a nesmrtelnosti, snaha porozumět smrti se odráží v mýtech všech národů, vychází z ní i filosofie náboženství na celém světě. V historických dílech se můžeme setkat s respektem k přírodním zákonům vzniku a zániku (Epikuros, Lukrecius, Cicero, Aristoteles), ale i se širokým spektrem snah o dosahování harmonie a oddálení stárnutí (taoismus, buddhismus).

Díky rozvoji především medicínských věd se věk lidí neustále prodlužuje. Prodlužuje se tak poslední období životního cyklu – **stáří**. Na počátku dvacátého století byly ustanoveny dvě základní vědní disciplíny – **gerontologie** a **geriatrie**, které se stářím zabývají.

¹ Nasvědčuje tomu experiment, který popsal Deepak Chopra (Chopra, 1995), který byl proveden v polovině osmdesátých let na univerzitě ve Stanfordu (USA). Skupina sedmdesátiletých lidí strávila několik týdnů v prostředí, které bylo zařízeno jako v padesátých letech. Všichni členové se měli chovat tak jako před lety. Všechny časopisy a noviny, které mohli číst, byly z té doby. Diskutovalo se o Chruščovovi, promítaly se filmy z tohoto období, nosily se šaty podle tehdejší módy, poslouchala se stará hudba a tak dále. Na začátku a na konci experimentu se účastníkům měřila výška těla, hustota svalů, síla hmatu, délka prstů, krevní tlak a vůbec bylo provedeno mnoho jiných tělesných testů. Podivuhodné bylo, že se již za několik týdnů proces stárnutí zastavil. Délka prstů, tělesná výška, síla hmatu, hustota svalů se zvýšily, krevní tlak se stabilizoval. Lidé, kteří předtím byli stěží schopni se sami obléci nebo se sami najíst, náhle odmítali jakoukoliv pomoc a pohybovali se bez námahy. Mnozí se cítili tak nabíti energií, že chtěli jít tančovat. Vesele se bavili dlouho do noci a byli stále čilejší. A to vše jen proto, že věřili, že jsou opravdu o třicet let mladší.

Studium stáří probíhá v několika rovinách – ***biologické, sociální a kalendářní***.

Biologické zkoumání je zaměřeno na příčiny stárnutí. Stárnutí u živočichů neprobíhá stejnými procesy. Člověk patří k iteropárním živočichům. Stárnutí u nich probíhá pomaleji. ***Teorie stárnutí*** je možné rozdělit na dvě skupiny – ***ultimativní*** a ***proximativní***. ***Ultimativní*** teorie vychází z teorie her a na stárnutí pohlíží jako na způsob optimalizace systému prvků, které ovlivňují přežití organismu. ***Proximativní*** vysvětlení směřují k odhalení jednoho spouštěcího mechanismu odpovědného za stárnutí. Patří sem teorie životního tempa, teorie postupného opotřebení, teorie odpadních látek, teorie příčných vazeb, teorie volných radikálů, teorie imunitního systému nebo různé genetické teorie stárnutí.

Ve stáří dochází k řadě ***změn tělesných i psychických***, které jsou vysoce ***individuální***. Tělo se stává rozložitějším, výška se snižuje, ubývá svalová hmota, přibývají tukové polštáře, v obličeji přibývají vrásky, povolují mimické svaly, vyhasíná „jiskra“ v očích. Smysly, především sluch a zrak, se zhoršují. Mění se i schopnost vyjadřování.

Pro senium je typické zhoršení emoční lability. Může dojít i ke změnám, či akcentaci některých povahových rysů, v některých případech ke změně osobnosti. Mění se i kognitivní vlastnosti – zhoršuje se psychomotorické tempo, reakční čas, paměť, ubývá fluidní inteligence, ale krystalická zůstává uchována.

Z hlediska času existují různá dělení životního cyklu.

Kalendářní stáří je určeno ***věkovými normami***, které určují věkově vhodné chování, časování a následnost významných životních událostí. Kalendářní věk určuje, kdy člověk začne chodit do školy, kdy je považován za dospělého, kdy má odejít do důchodu.

V sociologii byl k popisu věkové struktury použit pojem *generace* (Mannheim), který má svůj přírodní základ ve vývojových zákonech, ale v konečném důsledku je určován sociálními a historickými podmínkami.

Ve vývojové psychologii je základní *dělení životního cyklu* rozčleněno na *dětství, dospělost a stáří*. Jiná dělení vycházejí z různých hledisek, například z dělení životního cyklu na patnáctileté úseky (Příhoda), z psychosociálního vývoje jedince (Erikson) nebo produktivních předpokladů.

Samotná etapa *stáří* bývá dělena na *senescenci, kmetství a patriarchum* (Příhoda), na *mladé a pravé stáří* (Vágnerová), na *třetí a čtvrtý věk*.

Z hlediska psychosociálního vývoje je stáří vnímáno jako vrcholné období, kdy má člověk poslední vývojový úkol, a to propojit svoji minulost, přítomnost i budoucnost zahrnující smrt a dosáhnout *integrity*. Zvládnutí úkolu vyúsťuje ve stav *moudrosti*.

Studium stáří do sebe zahrnuje problematiku *adaptace na velké změny* v životě seniora, jako je odchod do důchodu, odchod dětí a narození vnoučat, biologické a fyzické změny, smrt partnera, blízkých lidí a vrstevníků, změna bydlení, případně vstup do domova důchodců.

Odchod člověka do důchodu je považován za *počátek sociálního stáří*. Je spojen změnou sociální role, ztrátou společenského statusu, splynutím s širokou, obtížně definovatelnou masou zaštitěnou názvem důchodci.

Teorie o strategiích odchodu do důchodu se dělí na *teorii aktivity*, podle níž by starý člověk měl pracovat, co nejdéle, a na *teorii pasivity*, podle níž by se měl na důchod připravovat a odejít včas.

V životě starého člověka hraje významnou roli *rodina*, která mu poskytuje pocit bezpečí, emocionální základnu, sytí jeho potřeby uznání, respektování, ale i seberealizace, a *společnost* s mýty a předsudky, které ovlivňují seniorovo sebepojetí.

Kapitola 2. Smysl života

2.1. Co je člověk?

*„Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem,
stvořil ho, aby byl obrazem Božím.“*

Bible, První kniha Mojžíšova

Co je člověk? Z biologického hlediska je člověk definován jasně. Z hlediska filosofického odpověď na tuto otázku rozhodně jednoduchá není.

Několik myšlenek na téma „Co je člověk?“:

K. Jaspers (in Křivohlavý, 1994, s. 41): *„Člověk je tím, co si vezme v životě jako svou vlastní věc – co si vezme za své.“*

V. E. Frankl (1994, s. 85): *„Člověk je bytím, které neustále rozhoduje o tom, kým je a kým bude. V každém okamžiku života má v sobě různé možnosti: buď sestoupit na úroveň zvířete, nebo se povznést na kvalitativně podstatně vyšší roviny života.“*

E. Lukasová (in Křivohlavý, 1994, s. 41): *„Člověk je schopen duchovní opozice- tzv.kontrapozice- vůči svým biologickým silám. V pozadí jeho vůle stojí směřování k určitému cíli.“*

B. F. Zeigarniková (in Smékal, 2001, s. 18): *„Stát se člověkem – znamená zaujmout určitou životní, především mravní, pozici, v dostatečné míře si uvědomit a nést důsledky za tuto pozici; potvrzovat ji svými činy, skutky, dílem, celým svým životem. A přestože je tato pozice vybudovaná subjektem a náleží mu, a je intimně osobní a hluboce emotivní, tím spíš*

svým objektivním významem patří společnosti, je produktem a současně příčinou pohybu společenských vazeb.

Podle Křivohlavého (1994, s. 42-47) jsou pro člověka příznačné:

- *svoboda od* něčeho – že nemusí slepě poslouchat své pudy a
- *svoboda k* něčemu – že si může svobodně určit své úkoly a cíle,
- *směřování* nejenom na základě příčinných souvislostí, kterými je postřikován, ale i na základě cílů, kterými je tažen,
- *transcendence*, sebepřesahování, schopnost překračovat vlastní, sebestředné až sobecké zájmy a potřeby; prolomení této hranice sebestřednosti nazývá Martin Izrael (in Křivohlavý, 1994, s. 45) kopernikovským obratem v myšlení - „*znovuzrozením a obrácením*“; V.E.Frankl (1994, s. 72) to nazývá „*duchovní dimenzi*“, bez níž se obraz člověka redukuje na cosi podstatně chudšího, neúplného, těžko srozumitelného,
- *odpovědnost*, s níž řídí své jednání a činy, a *svědomí*, které pomáhá člověku volit správný směr, udržovat ho a tím jednat smysluplně.

V soudobých teoriích osobnosti se často poukazuje na biologickou, psychologickou a duchovní dimenzi osobnosti. Tato triáda koresponduje se třemi světy našeho života: 1) se světem přírody a věcí; 2) se světem lidské mysli a vztahů; 3) se světem kultury (Smékal, 2004, s. 20).

Ideu trojdimenzionální osoby rozvinul rovněž V. E. Frankl. Trojdimenzionalnost postulují jako ontologickou teorii člověka a předkládá ji jako východisko pro uznání úlohy smyslu v regulaci lidského prožívání a jednání. Osobnost je tu chápána jako složitý nedílný celek, jenž se utváří v životních vztazích individua ze tří kvalitativně odlišných zdrojů (Balcar, 2004, s. 256-257):

- 1) *Tělesné bytí* člověka je život v biologickém kontextu. Člověk směřuje ke svému uchování, růstu, k obnovování rovnováhy uvnitř organismu,

mezi organismem a prostředím. Při řízení tělesného dění se uplatňují *princip rovnováhy – homeostatický princip - a zákon příčiny a následku*. Tělesné děje jsou chápány jako objektivní, přírodovědecky zvnějšku pozorovatelné a měřitelné.

2) *Duševní bytí* je prožívání člověka. Člověk během svého života vnímá, cítí, myslí, učí se, o něco se snaží, zaznamenává zkušenosti, pozoruje. To vše způsobuje změny v jeho prožívání, které následně ovlivňuje změny ve fyziologii a v chování jedince. Duševní děje se řídí *principem přizpůsobení* a jsou pro nás subjektivní, pozorovatelné jen jejich nositelem zevnitř – introspekci a to jen zčásti.

3) *Duchovní bytí* je vůle člověka a jeho směřování k naplnění smyslu obsaženého v setkání jedinečného člověka s jedinečnou situací. Duchovní bytí je založeno na sebeuvědomění a svobodném a odpovědném rozhodování, které je hodnoceno „orgánem smyslu“ – lidským *svědomím*. Duchovní bytí se řídí principem „*noodynamiky*“ – duchovní dynamiky, která vychází z napětí mezi smyslem, jenž má být naplněn, a člověkem, který má daný smysl naplnit.

Trialistické pojetí osobnosti ukazuje tabulka č.2.1. (Smékal, 2004, s. 20, Balcar, 2004, s. 256-257).

Tabulka č.2.1. Trialistické pojetí osobnosti

3) Pouze člověk	Svoboda, zaujetí Duchovní (noetická) vrstva	DUCH – LOGOS Stanovisko k danosti	(Noosféra) Princip noodynamiky
2) Člověk, zvíře	Značně ovladatelná Psychosociální vrstva	PSÝCHÉ Částečná závislost na danostech	(Psycho a sociosféra) Princip přizpůsobení
1) Člověk, zvíře, rostlina	Málo ovladatelná Biologicko-fyzikální vrstva	TĚLO Závislost na daném	(Biosféra) Princip homeostázy

2.2. Kladení otázek – vymoženost člověka

„Když se neptáme po smyslu života, když si to dokonce zakazujeme nebo si dáváme takovou otázku ideologicky zakazovat, vracíme se zpět na úroveň zvířat... Zvíře sebe samo vždycky vidí v kontextu se svým okolím a nevidí dopředu. Naše lidství konstituuje právě to, že se ptáme, co bude dál a zvláště co bude s námi.“

J.Heller (2005, s. 162)

Daniel C. Dennet (2004, s. 126) se zabýval druhy myslí a jejich vývojem a napsal: *„V historii projektování mysli neexistuje žádný krok, který by byl mocnější, explozivnější a významnější, než vynalezení jazyka. Když začal Homo sapiens tenhle nástroj používat, vstoupil tento druh do katalpultu, který ho, pokud jde o schopnost dívat se dopředu a reflektovat, vymrštil daleko před všechny ostatní pozemské druhy“.*

To, co platí o druhu, platí i o jednotlivci. Žádný přechod v životě jednotlivé osoby nezvyšuje její schopnosti tak astronomicky jako naučení se mluvit. Osvojení si jazyka umožňuje vybudovat v lidské paměti schémata pojmů, pomáhá každému ukládat a znovu si vybavovat příběhy, usnadňuje přijímání a vysílání sdělení směrem k ostatním.

Osvojením si řeči se ale každému jednotlivému člověku otvírá i nový svět. Svět intrapersonální komunikace. Svět, kde je jedinec sám se sebou, kde sám se sebou rozmlouvá, sám sebe pozoruje, přemítá nad sebou a sám sebe se ptá „Co to vlastně dělám, když dělám tohle?“.

Tato lidská schopnost reflektování a intence směřuje k dalším otázkám typu: *Kdo jsem? Co je v životě důležité? Oč stojí za to usilovat? Proč se stále honím? Jaký smysl má to, oč se snažím? Proč vlastně žiji? Má vůbec smysl žít? Co je to dobrý život? Jak to poznám? Kdy je člověk šťastný a spokojený? Existuje nějaké konečné zúčtování?*

Jaký význam mají tyto otázky? Co mají společného? Z jakého důvodu si je pokládáme?

Všechny se týkají hledání smyslu naší vlastní aktivity i toho, co se děje kolem nás. Z pohledu gestalt psychologie je kladení otázek týkajících se smyslu vedeno přirozenou tendencí člověka k uzavření, k dokončení úplného tvaru - obrazu situace, životního období nebo života celého. Dokreslují to slova Maxe Wertheimera (in Frankl, 2006b, s. 16): „...v každé situaci je obsažen charakter požadavku, právě smysl, který má naplnit osoba s touto situací konfrontovaná...“.

V. E. Frankl uvádí, že „...otázky po smyslu života, ať už jsou položeny výslovně, nebo zůstávají nevysloveny, jsou otázky specificky lidské, jsou výrazem právě toho nejlidštějšího v člověku. Výhradně člověku jako takovému je vyhrazeno prožívat svou existenci jako problematickou, zakusit celou problematičnost svého bytí“ (Frankl, 2006a, s. 43).

Přítomnost a význam otázky po smyslu, její závažnost a nevyhnutelnost vyplývá ze tří základních zkušeností člověka (Längle, 2002, s. 12):

- zkušenost, že se mohu svobodně rozhodnout mezi možnostmi,
- zkušenost, že není jedno, co zvolím; rozhoduji o hodnotách,
- zkušenost, že situace jsou nestálé a neustále se mění.

Další významný faktor, který podmiňuje přirozený zájem o otázku smyslu, souvisí s tím, co se pod pojmem „smysl“ rozumí. Většinou se pod tímto pojmem chápe něco, co má pro člověka a jeho život *ústřední význam*, na čem závisí jeho pocit úspěchu nebo ztroskotání.

2.3. Definice smyslu a smysluplnosti

„Smysl života je něco, co lze velmi obtížně definovat, ale co je přesto nutno vyhlížet, přijímat a pak i prožívat.“

J.Heller (2005, s. 163)

Ke slovu smysl připadá v českém jazyce hned několik významů.

V mechanice tuhého tělesa se setkáme se „smyslem otáčení“ při otáčivém pohybu, jenž referuje o *směru* a nabývá hodnoty plus nebo minus.

V biologii se „smysl“ objevuje v souvislosti s orgány percepce a je charakterizován určitým typem smyslového *receptoru*, jako jsou oči, uši, kůže apod., který předává organismu informace o vnějším prostředí i o vnitřních dějích. Tyto informace jsou podnětem pro určité reakce jedince. Člověk je vybaven asi dvaceti smysly. Kromě pěti základních (zrak, sluch, čich, chuť, hmat) je to i smysl pro bolest, teplo, chlad, svalové napětí, apod. Některé smyslové informace nejsou vnímány přímo, ale projevují se zprostředkovaně v motivaci.

Slovo „smysl“ se může objevit v oblasti sémantiky při hledání *významu*, při vyjadřování myšlenkového obsahu určitého výrazu. To když se ptáme, jaký smysl má věta „Nikdy neříkej nikdy“. Někdy slovo smysl podtrhuje *důležitost* nebo *hodnotu* nějaké události. Může to být v případě, kdy přemýšlíme, jaký je smysl koaliční smlouvy nebo jaký smysl má rodina nebo jaký smysl má návštěva kurátora v rodině. Jindy je možné slovo smysl použít k popisu pochopení, chápání jako je například věta „Češi mají smysl pro humor“ (Křivohlavý, 2006, s. 41).

V psychologii lidské motivace znamená smysl vyjádření *účelu, záměru, důvodu a směru lidského jednání*. Může být zdůvodněním lidských *snah*

*a vůle v nejružnějších situacích. Může v sobě obsahovat celkový účel, zaměření a zhodnocení lidské existence.*¹

K tomuto významu slova smysl se pojí i přídavné jméno *smysluplný* – mající hluboký smysl.

Smysluplné utváření života se týká dvou oblastí: jednak konkrétní situace, jednak člověka v ní. Frankl (2006a, s. 71-72) volí metaforu hráče šachu, který „*musí jednat tak, že se podle míry toho, co umí, a také toho, co mu dovolí soupeř, pokouší udělat ten vůbec nejlepší tah.*“ Ve svých úvahách o otázce po smyslu dochází k závěru, že otázka po smyslu života je nesmyslná, protože je špatně položena. „*Pokusíme-li se rozpomenout na prapůvodní strukturu prožívání světa, musíme udělit otázce po smyslu života kopernikovský obrat: Život sám je to, kdo klade člověku otázky. Člověk se nemá co tázat, daleko spíše je životem tázán, on má životu odpovědět – má život z-odpovědět.*“ Na základě svých životních zkušeností během druhé světové války Frankl (2006b, s. 16) podotýká, že „*život může zůstat rozhodně také tehdy smysluplný, i kdyby zmizely všechny tradice světa a nezůstala ani jedna obecná hodnota.*“

V současných psychologických studiích se významem slova smysl a smysluplnost zabýval Reker (in Křivohlavý, 2006, s. 47), který určil dva druhy významu smyslu a pojmenoval je smysl *implicitní* a smysl *existenciální*.

Implicitní smysl slova je nevyslovený, obecně chápaný, apriorně daný. Hovořící předpokládá jeho známost a nepokládá za nutné slovo vysvětlovat.

¹ Shakespearův Hamlet se ve svém monologu ptá: „*Žít, nebo nežít — to je, oč tu běží: - zda je to ducha důstojnější snášet - střely a šípy rozkacené sudby, - či proti moři běd se chopit zbraně - a skoncovat je vzpourou.*“ (Hamletův monolog, jednání třetí, scéna první, v překladu E. A. Saudka).

Existenciální smysl vyjadřuje smysluplnost lidského jednání a bytí. Znamená propojení událostí v životě jedince, odhaluje souvislosti mezi nimi, ukazuje, jak tyto události zapadají do širšího obrazu, do kontextu života. Je to způsob, jak se člověk vztahuje ke světu, který zakouší jako zkušenost, v němž se projevuje svou aktivitou a tím ukazuje, oč mu v životě jde. Základní otázkou existenciálního smyslu je „Jaký je smysl života? Proč vůbec stojí za to žít, o něco se snažit, v něčem se angažovat, něco dělat?“

Existenciální smysl je určován dvěma procesy. Prvním je *motivace*, kterou Frankl (2006b, s. 11) nazývá „*vůle ke smyslu*“ a popisuje ji slovy: „*Být člověkem ukazuje na něco za sebe sama, co už není on sám – na něco nebo na někoho: na smysl, který má být naplněn, nebo na bytí bližního, s nímž se setkává.*“ Kratochvíl a Plaňava (in Frankl, 2006b, s. 12) potvrzují existenci motivačního komplexu: „*Vůle ke smyslu je skutečně specifická potřeba neredukovatelná na jiné potřeby a je ve větším či menším stupni vlastní všem bytostem.*“

Druhý proces souvisí s lidskou schopností *sebereflexe*, tedy schopností vytvářet smysluplná vysvětlení toho, co prožíváme a jak jednáme.

Yalom (2007, s. 13) s trochou nadsázky říká: „*Jsme tvorové pátrající po smyslu ... musíme se pouštět do dvojího úkolu. Za prvé vynalézáme nebo objevujeme smysluplný životní projekt, dost pevný na to, aby unesl život. Za druhé musíme dokázat zapomenout na svůj akt vynalézání a přesvědčit sami sebe, že jsme onen smysluplný životní projekt nevynalezli, ale objevili – že má svou nezávislou vnější existenci.*“

Křivohlavý (2006, s. 50-51) předkládá přehled, jak se smysluplnost pokusili definovat i další autoři.

Reker a Wong definovali smysluplnost života jako výraz hodnoty, kterou přisuzujeme událostem a běhu života, i významu, který přiřazujeme vlastní existenci.

Baumeister vytvořil definici: *„Smyslem je určitá společensky sdílená mentální reprezentace vztahů mezi věcmi, událostmi a děním.“*

Klinger pohlížel na smysluplnost jako na výraz potřeby chápat život jako to, co slouží určitému hodnotnému účelu.

Franklova definice zní: *„Smysl je obecný mentální jev, který je předpokladem pro to, aby nám tělesně i duševně bylo dobře.“*

Křivohlavý na závěr předkládá vlastní definici: *„Tam, kde je lidské vědomé jednání a rozhodování o něčem zaměřeno k určitému, pro daného člověka hodnotnému cíli, tj. tam, kde je toto jednání z úmyslu a vůle daného člověka cílevědomé, tam je možné hovořit o účelné a smysluplné činnosti.“*

Kováč (2001, s. 41) považuje smysl života za univerzální princip kvality života: *„Je to individuálně vytvářený systémový regulátor lidského konání intrapsychického složení, kterým jednatel – osobnost připisuje podstatný, existenční význam vlastnímu bytí, druhým, světu, v souladu s uznávanými hodnotami. Nacházený a rozvíjený smysl života je takovým vrcholným regulátorem jednotlivých komponent kvality života, je současně nejúčinnějším pramenem stabilní spokojenosti se životem, zdrojem přetrvávající pohody, fórem, na kterém se tu a tam mohou objevit prožitky štěstí.“*

Längle (2002, s. 40-52) podotýká, že *„smysl dává životu hodnotu a jako hodnota umožňuje člověku přežít i v obtížných situacích“*, a v devíti bodech shrnuje, co to znamená smysluplně žít:

1. *plnit ten úkol, který před námi právě stojí.* To znamená rozpoznat nejvyšší možnou hodnotu situace a uskutečnit ji. V jednu chvíli to může znamenat odpočívat, v jinou chvíli s někým být, jindy vykonávat nějakou práci.

2. *smysl nelze dát, musí být nalezen.* Člověk sám samojediný musí smysl vycítit a uchopit v jeho hodnotě a naléhavosti.

3. *nabídky smyslu se vyskytují ve světě.* Svět člověku nahrává „materiál“ ke zpracování.

4. *spatřit smysl znamená uchopit celek.* Smysl se stává smyslem, když dává jakési zakotvení bytí člověka. Tvoří pevné body – ukazatele – směřování cesty jednotlivého člověka.

5. *smysl vystupuje jako výzva.* Při jeho rozpoznání a přijetí člověk přijímá i veškerá rizika, která na cestě k naplnění smyslu jsou.

6. *smysl se neustále mění.* Smysluplný život vyžaduje pružnost v rozpoznávání hodnot.

7. *smysl nelze vymyslet.* Smysl člověka uchopí ještě dříve, než si to plně uvědomí.

8. *smysl může nalézt každý člověk.* Rozpoznat ho pomůže člověku *svědomí* - „orgán smyslu.“

9. *smysl je rozmanitý.* Jedinečnost každého člověka a jedinečnost a neopakovatelnost situace vytváří i jedinečnost smyslu, který má být naplněn.

2.4. Psychologické teorie smysluplnosti života

Rekerovo pojetí smyslu života dále upřesňuje Dittman (in Křivohlavý, 2006, s. 48) a rozlišuje dva významy existenciálního smyslu. Smysl jako *idea* smysl jako *cíl*.

Smysl jako idea se vztahuje k interpretaci událostí a života jako celku, vztahuje se k hledání „ideje“ vlastního života.

V případě *smyslu jako cíle* jde o cíle a motivy v průběhu života, o ujasnění si toho, které cíle a účely člověk má, o zamyšlení nad tím, co to znamená žít smysluplně svůj život, co na jedné straně dělat a o co se snažit a co na druhé straně nedělat a nechat být.

Psychologické teorie týkající se smyslu a smysluplnosti života lze pak rozdělit na:

- a) teorie cílů
- b) teorie smyslu života jako celku

2.4.1. Teorie cílů

*„Žít bez cílů je jako jít na výlet a nevědět kam.“
Napoleon Hill,[database online]*

Základem teorií cílů je předpoklad tendence člověka neustále někam směřovat. Psychologové se ve svých studiích zaměřují na definování pojmu *cíl* v lidské motivaci a na určení nejzákladnějších druhů těchto cílů.

- **R. A. Emmons, P. M. Colby, H. Kaiser: Pojetí cílesměrného lidského jednání**

Autorský kolektiv vedený R.A.Emmonsem (1998, s. 177) vycházel z následujících myšlenek:

- lidé jsou od přirozenosti organismy orientované k *cílům*,
- *cíle*, k nimž jednání člověka směřuje, *ovlivňují jeho myšlenky, emoce a jednání*,
- *cíle*, o které člověku jde, jsou v jeho pojetí *organizovány hierarchicky* a navzájem se ovlivňují,
- *cíle* jsou *dostupné vědomí* jednotlivce, ale není nutné, aby byly neustále přítomny v bdělém stavu vědomí.

Na základě toho definoval Emmons se svými spolupracovníky *cíle* jako *žádoucí stavy, kterých se lidé snaží dosáhnout, získat je a podržet*.

V negativním případě jako stavy, jimž se člověk snaží vyhnout. Cíl je definován jeho orientací, obsahem a parametry, které vyjadřují vztah mezi emotivní, kognitivní a konativní složkou lidské psychiky při dosahování cíle.

- **P. Ebersole: Psaní esejí o smyslu života**

Ebersole (1998, s. 179-192) žádal osoby, u nichž zjišťoval jejich pojetí smysluplnosti života, aby napsali esej na téma: „Co je vaším ústředním smyslem života, uveďte příklad, co tím myslíte“. Obsah esejů analyzoval a rozčlenil cíle, o něž lidem jde, do devíti skupin (viz tabulka č.2.2).

Tabulka č.2.2. Základní lidské cíle (Ebersole, 1998, s. 186)

<i>Cíl</i>	<i>Příklad</i>
<i>Vztahy mezi lidmi</i>	Rodinné, přátelské, pracovní
<i>Služby</i>	Pomoc druhým, poskytování informací
<i>Víra-přesvědčení</i>	Politické, náboženské, sociální
<i>Získ-něco dostat</i>	Materiální věci
<i>Osobnostní růst, zrání osobnosti</i>	Zvyšování sebevědomí, nezávislosti, míry svobody, využívání nadání
<i>Zdraví</i>	Být zdravý tělesně i psychicky, péče o zdraví, předcházení nemocem
<i>Práce-zaměstnání</i>	Mít práci, která by živila i bavila
<i>Potěšení</i>	Prožívání radosti, spokojenosti, štěstí
<i>Ostatní</i>	Výše nezařaditelné cíle

Této metody se použilo v řadě studií u různých populací a zjistilo se, že platí pro nejrozličnější populace přes hranice států, kultur a etnik, tj. že daný vzorec je do značné míry obecný (Ebersole, 1998, s. 182).

Kromě hlavních cílů – zdrojů smysluplnosti – se Ebersole pokusil stanovit kritéria hloubky smysluplnosti.

Smysluplnost je tím hlubší, čím je:

- *komplexnější a individuálnější,*
- *specifičtější, konkrétnější, uvěřitelnější, věcnější,*
- *danou osobou déle prožívána.*

- **K. I. Pargament: Zvládání problémů na cestě k cíli**

Na pojetí cílů jako zdroje smysluplnosti navazuje i teorie zvládání. Tuto problematiku rozpracoval Pargament (in Křivohlavý, 2006, s. 94). Ve své teorii tvrdí, že v každém člověku jsou přítomny dva systémy zvládání:

- *konzervační zvládání*, které spočívá ve snaze o zachování toho, co bylo – i toho, co dávalo smysl tváří v tvář ztrátám. Příkladem může být zachování tradic, když jejich nositel zemře, nebo postoje disidentů v totalitním režimu.

- *transformační zvládání*, které se vztahuje na vývoj a získávání nových zdrojů síly a smysluplnosti poté, co došlo ke zhroucení toho, co bylo pro daného člověka podstatné a důležité. Příkladem může být překonávání rozpadu partnerského vztahu nebo vypořádání se se ztrátou zaměstnání.

2.4.2. Teorie smyslu života jako celku

Debats (in Křivohlavý, 2006, s. 95) rozlišuje tři teoretické přístupy ke smysluplnosti života jako celku - pojetí psychologů A. H. Maslowa, V. E. Frankla a I. D. Yaloma.

- **A. H. Maslow**

Maslow patří k vůdčím představitelům humanistické psychologie, která se postavila jako „*třetí síla*“ proti redukcionismu a determinismu psychoanalýzy a behaviorismu a položila důraz na svobodu a sebeaktualizaci jedince, na potenciál osobnosti, na vrcholné zážitky a na lidské „setkání“ (Kratochvíl, 2002, s. 90).

Maslow (2000, s. 37) přistupuje k člověku jako k bytosti, která je ve své podstatě dobrá a má-li možnost svobodného růstu, poroste dobře: „...*tato vnitřní lidská přirozenost je spíše dobrá nebo neutrální než zlá, lepší ji*

bude vynést na světlo a podpořit, než ji potlačit. Když jí dovolíme vést náš život, budeme růst zdravě, plodně a šťastně... “

Lidské životní cíle, lidské směřování určují vzory, ideály, které jsou člověku v historickém a kulturním kontextu předkládány. Maslow (2000, s. 38) vytvořil vizi *ideálu* budoucího člověka: „*Každá doba, kromě té naší, měla svůj vzor, svůj ideál. My jsme se prostřednictvím naší kultury všech vzdali: světec, hrdina, džentlmen, rytíř, mystik. Vše, co z nich zůstalo, je dobře přizpůsobený člověk bez problémů – velmi bledá a nejistá náhrada. Snad budeme moci použít jako pomůcku a model plně rostoucí a sebenaplnující lidskou bytost, v níž se naplno rozvíjejí všechny její možnosti a jejíž vnitřní přirozenost se vyjadřuje svobodně a není pokřivená, potlačená či popřená.*“

Ve své teorii rozděluje Maslow lidskou motivaci na *D-motivaci* (*deficitní*), která se řídí principem rovnováhy. Jedná se o naplnění biologických potřeb, potřeb bezpečí, sounáležitosti, úcty, sebeuplatnění i lásky. Tyto potřeby jsou záležitostmi deficitu organismu, zdraví ohrožující nerovnováhy, která musí být obnovena právě za účelem zachování zdraví. Druhý typ motivace je *B-motivace* (*růstová*), pro kterou je charakteristická tendence k pohybu a pokroku.

Maslow (2000, s. 73) pohlíží na život jako na „*řetěz situací, ve kterých se člověk svobodně rozhoduje.*“ Každý jednotlivec je v každém okamžiku svého života konfrontovaný s nutností vybrat si mezi potěšením z bezpečí a potěšením z růstu, ze závislosti a z nezávislosti, z úpadku a z rozvoje, z nezralosti a ze zralosti. Bezpečí přináší oboje: úzkost a potěšení. I růst přináší oboje: úzkost a potěšení.

Člověk, který dostatečně uspokojil své základní potřeby bezpečí, sounáležitosti, lásky, úcty a sebeúcty se stává primárně motivovaným tendencemi pro *sebeaktualizaci*.

Sebeaktualizace doslova znamená sebeuskutečňování, uskutečňování svých možností, schopností, realizace svého Já. Je to vrozená tendence člověka rozvíjet všechny své kapacity a možnosti způsobem, který slouží k jeho udržování nebo rozvoji. Je to tendence, která u člověka vede k jeho růstu, zrání a obohacování života. Vyjadřuje přítomnou vývojovou motivaci projevující se zvyšováním autonomie, celistvosti a odpovědnosti (Junková, 2004, s. 210).

K tomu, aby měl člověk možnost volby, musí být nejprve *svobodný*. Musí se zbavit nastrádaných a zvenku vnucených šablon chování, stereotypů a předsudků. Potom může posoudit, zda se v daném případě chce skutečně nechat ovládat nebo zda chce riskovat důsledky svého rozhodnutí. Maslow označuje takového jedince „*autentický*“ člověk.

Orgánem autentičnosti je „*vnitřní svědomí*“, které se podstatně liší od Freudova autoritářského superega: „*Vnitřní svědomí je založené na nevědomém a podvědomém vnímání vlastní přirozenosti, vlastního osudu, vlastních možností, vlastního „hlasu“ v životě.*“ (Maslow, 2000, s. 40).

- **V. E. Frankl**

Frankl ve dvacátých a třicátých letech minulého století vytvořil svéráznou školu, kterou nazval *existenciální analýza*. Myšlenky, které zde vyslovil, si dále potvrdil a rozvinul osobní zkušeností během druhé světové války, kdy byl postupně vězněn ve čtyřech koncentračních táborech.

Aby se vyhnul záměně *existenciální analýzy* s filosofickým proudem existencialismu, zavádí Frankl pojem *logoterapie*. Balcar (2004, s. 255) uvádí, že Frankl oba pojmy používal s určitým, avšak nedůsledným rozlišením. *Existenciální analýza* je většinou chápána jako přístup „zevnitř“, z hlediska vlastní smysl hledající existence. *Logoterapií* se rozumí více terapeutický přístup „zvenčí“. Tato práce se věnuje hledání a nacházení

smyslu z hlediska vlastní existence. Z toho důvodu budu dále používat pojem existenciální analýza.

Frankl (1994, s. 69) spatřuje v životě člověka nejen pouhé „*bytí*“, ale je přesvědčen, že společně se svobodnou a odpovědnou reflexí jedince na situace, v nichž se ocitá, se stává jeho život „*existencí*“.

„*Existence*“ – duchovní bytí člověka se řídí principem *noodynamiky*, který vychází z napětí mezi jedinečností a neopakovatelností člověka a jedinečností a neopakovatelností situace, v níž se nachází. Je to napětí, které vzniká díky vědomí vlastní svobody a zároveň odpovědnosti v dané chvíli. Svoboda a odpovědnost člověka v dané situaci vedou k nacházení a uskutečňování smyslu života.

Svoboda a odpovědnost tvoří základní kameny existenciální analýzy.

Lidská *svoboda* znamená možnost něčeho volně používat. Tato svoboda má dvojí aspekt, jeden je negativní, druhý pozitivní. V negativním aspektu to znamená být „*svobodný od*“. Sem patří nejrozličnější obranné mechanismy, jako je únik, regrese, projekce, apod. V pozitivním pohledu je „*svobodný k*“, což je svobodou od „být takovým“ k „existovat“. Tato existence ale znamená být odpovědným.

V *odpovědnosti* vidí existenciální analýza podstatu lidské existence (Frankl, 1994, s. 72). Člověka pokládá za tvora odpovědného, jehož povinnost - odpovědnost je uskutečňovat možný smysl života. Zároveň si uvědomuje protichůdnost emocí, které odpovědnost při rozhodování provázejí: „*Ponoříme-li se do propasti lidské odpovědnosti, je na ní něco hrozného a současně něco nádherného. Hrozné je vědět, že v každém okamžiku nesu odpovědnost za okamžik následující; že každé rozhodnutí, nejmenší zrovna tak i největší, je rozhodnutí „na celou věčnost“; že v každém okamžiku uskutečňuji možnost. Všechny ostatní možnosti daného okamžiku zavrhuji, odsuzuji k ne-bytí. Nádherné je vědět, že budoucnost má vlastní a s ní budoucnost věcí a lidí kolem mě, nějak – i když tře-*

ba jen v malé míře – závisí na mém rozhodnutí v daném okamžiku. Co tímto rozhodnutím skutečným, to zachraňuji do skutečnosti a zachraňuji před pomíjivostí“ (Frankl, 2006a, s. 51).

Při orientaci mezi možnostmi, při nacházení smyslu pomáhá člověku „*orgán smyslu*“ – *svědomí*. Frankl definuje svědomí jako „*intuitivní schopnost najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci*“ (Frankl, 2006a, s. 58).

Smysl není dán jedincem, daleko spíše je daností a jeho rozpoznání a uskutečnění je podřízeno subjektivitě lidského vědění a svědomí. Vědění toho „jsoucího“ a svědomí mířící k tomu „nutnému“.

Frankl rozlišuje dva významy pojmu „*smysl*“.

V prvním případě (Frankl, 2006a, s. 47) jde o pojetí *smyslu života jako celku*. Jde o otázky po základní hodnotě a účelu lidského života, „*po smyslu osudu, který nás postihuje, po smyslu věcí, které se nám přiházejí. Možné pozitivní odpovědi na všechny tyto otázky jsou rezervací víry. Mohli bychom proto chápat smysl světového celku pouze ve formě takzvaného hraničního pojmu. Mohli bychom tento smysl označit jako vyšší smysl; tím by bylo zároveň vyjádřeno, že smysl celku už není pochopitelný, že je více než pochopitelný.*“ Frankl dochází k závěru, že smysl života jako celku může člověk uchopit pouze vlastním krokem víry.

V druhém případě (Frankl, 2006a, s. 68) označuje smysl jako *prožívání smysluplnosti každodenních činů* a zkušeností, které člověk vnímá jako hodnotné. Každý den, každou hodinu se každému člověku vynořují specifické úkoly, jejichž „*specifičnost je dvojitá. Neboť úkol se nemění pouze od člověka k člověku – jak to odpovídá jedinečnosti každé osoby – ale také od hodiny k hodině, jak to odpovídá tomu, že každá situace se vyskytuje jen jednou.*“ Čím více člověk chápe charakter života jako úkol, tím smysluplnější se mu bude jevit jeho život: „*Neopakovatelnost a jedinečnost, která označuje každého člověka a dává smysl každému lidskému by-*

tí, se uplatňuje stejně tak ve vztahu k tvůrčímu dílu, jako ve vztahu k jinému člověku a jeho lásce. Teprve z této nezastupitelnosti a nenahraditelnosti vysvítá v celé velikosti odpovědnost člověka za jeho přítomný a příští život. Kdo si tuto odpovědnost vůči čekajícímu člověku nebo dílu uvědomil, nebude moci odhodit svůj život. Ví totiž o „proč“ svého bytí zde a bude schopen vydržet téměř každé „jak“.“ (Frankl, 1994, s. 55).

Frankl rozlišil tři základní druhy hodnot, *tři směry*, v nichž lze nacházet naplnění vůle ke smyslu:

- *Hodnoty tvůrčí.* Na této cestě člověk vytváří hodnotná díla nebo vykonává hodnotné činy. Příležitostí k objevování a k uskutečňování takových hodnot je především práce a umělecká tvorba. V úvaze o smyslu práce Frankl podotýká (2006a, s. 114): „... v žádném případě nezáleží na povolání, v němž člověk působí, daleko spíše na způsobu, jak působí; že nezáleží na konkrétním povolání jako takovém, nýbrž vždy na nás, zda se to osobní a specifické, co tvoří jedinečnost naší existence, v práci uplatní a udělá život smysluplným, nebo ne.“

- *Hodnoty prožitkové.* Člověk nachází smysluplnost v navazování životně důležitých vztahů a zkušeností. Život získává smysluplnost tím, že jedinec někoho nebo něco opravdově prožívá a v tomto vztahu se stává součástí širšího celku. Mezi těmito hodnotami vyniká láska; láska jako milost, láska jako kouzlo a láska jako zázrak. *Láska – milost* – je prožívání člověka, který se stal milovanou, pro druhého nepostradatelnou a nezastupitelnou bytostí. *Láska – kouzlo* – je prožívání člověka, který miluje. Láska mu očarovává svět, otvírá mu cestu k plnému vnímání hodnot. Člověk zakouší ve své zaměřenosti na Ty vnitřní obohacení, které vychází za toto Ty; celý vesmír se pro něj stává hodnotově širším a hlubším. *Láska – zázrak* – je prožívání, kdy do života vstupuje nová osoba, sama plná jedinečnosti a jednorázovosti – dítě (Frankl, 2006a, s. 122).

- *Hodnoty postojové.* Jejich uskutečnění spočívá v tom, jak se člověk staví k osudovým danostem, které nemůže změnit. Člověk tváří v tvář beznadějně situaci může svůj život smysluplně utvářet a měnit tím, že on sám přijme svůj úděl nikoli jako překážku, ale jako jedinečný úkol: „*K jedinečnosti života patří i jedinečnost každého osudu. Ze svého konkrétního, jedinečného osudového prostoru nemůže člověk vystoupit. Mít osud ale znamená mít svůj vlastní osud. Se svým jedinečným osudem stojí tu každý člověk jedinečný v celém kosmu. Jeho osud se neopakuje. Nikdo nemá stejné možnosti jako on a on sám je nikdy nemá znovu... Vyporádání se s tím, co je člověku osudově dáno, je poslední cíl a vlastní cíl utrpení*“ (Frankl, 2006a, s. 88).

- **I. D. Yalom**

Yalom ve své teorii vychází z hluboké znalosti prací filosofů života, kteří se zabývali problémy spjatými s podstatou existence – z Nietzscheho, Schopenhauera, Sartra a Heideggera. Jako mnoho jiných psychologů si prošel psychoanalýzou, zabýval se behaviorálním přístupem, intenzivně studoval Rogersův přístup zaměřený na člověka, Maslowa a Frankla.

Své myšlenky rozvinul v novém přístupu k psychoterapii, který nazval „*existenciální psychoterapie*“. Popisuje ji jako „*dynamický přístup k terapii, který se zaměřuje na záležitosti hluboce zakořeněné v bytí člověka*“ (Yalom, 2006, s. 13).

Slovo *dynamický* poukazuje na přítomnost konfliktních sil v člověku, jejichž výslednice určuje myšlení, chování a emoce jedince. Existenciální dynamický přístup popisuje a pracuje s jiným typem *základního konfliktu*. Není to konflikt s potlačenými instinktivními touhami, jak ho popisuje freudovská psychodynamika, ani konflikt s vnitřními významnými

dospělými, jak ho předkládají interpersonální psychoanalytici. Je to konflikt, který pramení z *konfrontace člověka s podmínkami existence*.

Yalom definuje čtyři základní „hraniční“ situace: *smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu*.

- *Smrt* je tou nejzřejmější základní záležitostí. Teď existujeme, ale jednoho dne existovat přestaneme. *Existenciálním konfliktem je napětí mezi vědomím vlastní smrtelnosti a přáním nadále existovat*.

- *Svoboda* je obecně chápána jako pozitivum. V existenciálním pohledu je spojena s hrůzou, protože obsahuje absenci vnější struktury. Člověk je autorem svého vnitřního světa, je odpovědný za vytváření svého životního řádu, za své volby a činy. *Konflikt nastává při střetu prázdnoty, kterou musí člověk sám vyplnit, a touhy po pevné půdě pod nohama a pevné struktuře okolního světa*.

- *Existenciální osamělost* je vnímána jako fundamentální osamělost – osamělost od lidí, od světa, která je hlubší než jakákoli jiná osamělost. Je to osamělost při vstupu a odchodu ze života. *Existenciální konflikt je zde napětím mezi touhou být součástí širšího celku a vědomím absolutní osamělosti*.

- *Absence smyslu* souvisí s otázkami po smyslu života. Yalom (2006, s. 17) pokládá otázku: „*Musíme-li zemřít, vytváříme-li si svůj vlastní svět, je-li nakonec každý sám v lhostejném vesmíru, jaký pak má náš život smysl?*“ Ve světě není pro člověka připravený řád, proto si ho musí každý člověk ve svém životě vytvořit sám. *Existenciální dynamický konflikt pramení z rozporu bytosti, která hledá smysl, ale je vržena do vesmíru, jenž žádný smysl nemá*.

Yalom rozlišuje dva druhy smyslu života – *kosmický* a *pozemský*.

Ptáme-li se „Jaký je smysl života?“, dotazujeme se podle Yaloma na *kosmický smysl*, který zkoumá, zda život obecně, nebo alespoň lidský ži-

vot zapadá do nějakého soudržného vzorce. Kosmický smysl v sobě implikuje nějaký plán, jenž existuje mimo a nad člověkem a nutně poukazuje na nějaké tajemné nebo duchovní uspořádání vesmíru.

V rámci západního světa poskytuje židovsko-křesťanská tradice ucelené významové schéma založené na předpokladu, že svět a lidský život jsou součástí Bohem ustanoveného plánu. Úkolem člověka je zjistit a naplnit Boží vůli (Yalom, 2006, s. 429).

Pokud položíme otázku „Jaký je smysl mého života?“, zajímáme se o tzv. *pozemský smysl*, který v sobě zahrnuje *účel*. Ten, kdo zažívá pocit smysluplnosti svého života, vnímá, že život má nějaký účel, nějakou funkci, které je možné naplnit, nějaký prvořadý cíl či cíle, o něž je možné usilovat. Pozemský smysl může mít zcela světské základy a člověk může mít pocit osobní smysluplnosti bez nějakého kosmického smyslu (Yalom, 2006, s. 428-430).

Dnešní lidé, kteří se z nějakého důvodu neopírají o víru, mají před sebou úkol najít nějaký životní směr bez pomoci vnějšího majáku. Jak má člověk takový směr najít?

Filosofové Camus a Sartre (in Yalom, 2006, s. 432-435) to označovali jako hledání smyslu v absurdním světě.

Camus vycházel z pozic hodnotového nihilismu a až ve své esejí *Mýtus o Sisyfovi* vytvořil nový pohled na osobní smysl – smysl, který zahrnuje několik jasných hodnot: *odvahu, hrdou vzpouru, bratrskou solidaritu, lásku a sekulární svatost*.

Sartre je známý svým nekompromisním stanoviskem, že svět je nesmyslný. Na druhou stranu v beletrii, kterou vytvořil, zobrazuje jedince, kteří objevují něco, pro co by žili a podle čeho by žili. Hrdina jeho hry *Mouchy*, Orestés, hledá své hodnoty, svůj smysl života – *někam patřit, být*

svobodný, bouřit se proti útisku, sloužit druhým, stát se osvíceným a angažovaným.

Yalom (2006, s. 437-445) na základě myšlenek Sartra a Camuse definuje *světové aktivity*, které lidem *poskytují pocit životního smyslu*.

- *Altruismus*. Zpříjemnit druhým život na světě, sloužit druhým, účastnit se charitativních činností. Přesvědčení, že je dobré dávat, být druhým užitečný, zkrášlovat druhým svět, je mocným zdrojem smyslu.

- *Zapálení pro věc*. Pracovat pro nějakou věc je dalším rozsáhlým zdrojem smyslu. Posloužit mohou různé věci – rodina, stát, politická idea, vědecká práce. Podstatné je, že to musí, má-li to poskytnout životní smysl, člověka vyzvednout od něj samotného, a udělat z něj spolupracující součást většího schématu.

- *Tvořivost*. Vytvořit něco nového, přistupovat k činnosti neobvyklým, svérázným a svébytným způsobem, ať se jedná o umělecké či kulinářské dílo, o učení či hraní, o vedení účtů či zahradničení, to všechno dodává životu něco hodnotného. Pocit uspokojení, uznání a kontakt s druhými lidmi, dílo samotné.

- *Hedonistické řešení*. Cílem takového života je žít plně, uchovat si údiv nad zázrakem života, vrhnout se do přirozeného rytmu života, hledat potěšení v nejhlubším slova smyslu. Yalom poukazuje na pružnost a šíři hedonistického rámce, protože člověk může zažívat hluboké potěšení při altruismu, při zapálení pro věc, při vytváření svého díla.

- *Seberealizace*. Zaměřit se na uskutečnění svého vrozeného potenciálu. To znamená vypravit se na cestu ne k Bohu, ale k potenciálnímu, plně aktualizovanému „já“, které na člověka čeká uvnitř něj samotného. Yalom přebírá myšlenku Maslowa, že člověk je vybaven jakousi orgasmickou moudrostí a cestu k svému naplnění objeví intuitivně, když ze sebe sejme tlak společnosti.

- *Sebetranscendence*. Vyjít mimo vlastní „já“, usilovat o něco, co člověka přesahuje. Lidé by měli začít u sebe – zpytovat své vlastní srdce, usilovat o celistvost a hledat svůj konkrétní smysl, ale neměli by u sebe skončit. Na nebezpečí usilování o seberealizaci pro seberealizaci poukazuje i Frankl (2006a). Nadměrné úsilí o sebevyjádření a sebeaktualizaci ohrožuje opravdový smysl. Tento argument přirovnává k bumerangu, který se vrací k lovcí, když mine cíl. Zrovna tak se člověk stále vrací k úvahám o sobě, pokud nenašel smysl, který pro něj život má.

2.5. Zkoumání smysluplnosti života

Výchozím bodem pro zkoumání smysluplnosti života je konstatování, že smysluplnost života se dá zkoumat jako jev, který lidé prožívají a osobně zakoušejí (Křivohlavý, 2006, s. 67).

Východiskem a hlavním zdrojem poznání smysluplnosti života je v tomto pojetí člověk sám. Každé jeho sdělení o smysluplnosti obsahuje čtyři základní dimenze, jak je určili Reker a Wong (in Křivohlavý, 2006, s. 68):

- zdroje smysluplnosti
- způsob prožívání smysluplnosti
- šíře a hloubka smysluplnosti

2.5.1. Zdroje smysluplnosti

Zdrojem smysluplnosti života jsou různé oblasti témat osobního života, různé psychické obsahy, z nichž jedinec smysl života odvozuje.

Prager se ve své studii zaměřil na zjišťování zdrojů smysluplnosti. Svým pokusným osobám kladl otázky typu „Které jsou nejdůležitější věci na světě?“, „Které věci jsou podle vašeho mínění v životě nejvý-

znamnější a nejpotřebnější?“ , „Co vám dává chuť do života?“ (in Křivohlavý, 2006, s. 62-82).

V první fázi, kdy pouze „mapoval terén“, zjistil z odpovědí probandů celkem devadesát tři zdrojů smysluplnosti života, které nakonec zredukoval na osm hlavních zdrojů (viz tabulka č. 2.3).

Zjištěné zdroje smysluplnosti korespondují se závěry, ke kterým došli psychologové Rokeach v roce 1973 a Reker v roce 1998 (in Křivohlavý, 2006, s. 63).

Při rozlišování zdrojů smysluplnosti hrají základní roli *hodnoty a přesvědčení*. O hodnotách lze uvažovat z několika pohledů (Křivohlavý, 2006, s. 106, Smékal, 2004, s. 256):

- hodnoty jako cíle, k nimž člověk směřuje,
- hodnoty instrumentální, které určují způsob dosahování určitého cíle,
- hodnoty jako kritéria, na jejichž základě člověk oceňuje, posuzuje různé předměty a události okolního světa.

Tabulka č.2.3. Zdroje smysluplnosti (Prager, in Křivohlavý, 2006, s. 63)

Zdroj smysluplnosti	Příklad
<i>Být druhými lidmi respektován</i>	rodinou, společenstvím, v němž žiji
<i>Rodinná sounáležitost</i>	pociťovat radost a potěšení z rodinného života, udržovat dobré vztahy
<i>Patřit do určité společenské skupiny</i>	zažívat pocity sounáležitosti se skupinou lidí
<i>Žít podle zvolených hodnot</i>	zachovávat hodnoty, tradice, udržovat čest rodiny
<i>Sledovat spirituální, kulturní, duchovní či intelektuální cíle</i>	účastnit se náboženských, spirituálních, kulturních nebo výchovných aktivit, vzdělávat se
<i>Tělesné a duševní zdraví</i>	pracovat a fungovat nezávisle, bez cizí pomoci, nebýt druhým lidem břemenem, nebýt na nikom závislý
<i>Osobní úspěch a významné společenské místo</i>	být materiálně či finančně úspěšný, být úspěšný ve všech možných oblastech života
<i>Mít pocit naplnění života</i>	odvozovat životní spokojenost z toho, co se mi podařilo udělat

V psychologii osobnosti je známá koncepce hodnotového systému Sprangera (in Smékal, 2004, s. 57), který určil šest typů základních hodnotových orientací - duchovních principů, které u lidí determinují přístup ke světu: *pravda, láska k lidem, krása, moc, užitek (zisk), moudrost (bůh)*.

Stern (in Smékal, 2004, s. 58) rozlišil hodnotové orientace na: *autotelické* – mající účel sám v sobě, *heterotelické* – směřující ke zvýznamňování druhých a *hypertelické* – zaměřené na nadosobní cíle.

Prager ve svých závěrech určil čtyři typy *směřování* člověka: *zabývání se sebou* – fyzickým a psychickým zdravím, osobním statusem a úspěchem, *seberealizace* – hledání uspokojení z naplnění života, být respektován druhými lidmi, *sociální život* – udržování soudržnosti rodiny, život v kolektivu, týmu a spojení s druhými lidmi, *sebetranscendence* – bytí v harmonii se zvolenými hodnotami, provozovat spirituální a duševní aktivity.

Otázkou zůstává, zda se hodnotové orientace, a tím i zdroje smyslnosti, mění v průběhu životního cyklu.

Psychologové se v této otázce rozdělují do dvou táborů. První jsou zastánci tzv. *životních témat*, která se během života nemění. Druhá skupina se odvolává na získávání větší integrovanosti a hlubší niternosti v průběhu života, které způsobují změny zdrojů smyslnosti.

U nás se tématu vývoje hodnot věnoval Hnilica (2007, s. 456), který došel k závěru, že na vývoj a utváření hodnot mají vliv tři hlavní faktory:

- *procesy zrání* uložené v genetické informaci,
- *intrapsychické procesy*, které mají vnitřní dynamiku směřující k dosažení konzistence v systému hodnot,
- *socializace a enkulturace v rámci určité generace*. Tento faktor je sociální povahy a zahrnuje ostatní lidi, role, instituce, dějinné události a kulturu.

Jako významné zdroje životního smyslu, které se v průběhu života mění, jsou postoje ke smrti obecně i ke smrti své vlastní, zvnitřněná náboženská víra a významné životní události (Kováč, 2001, s. 41). Významné životní události bývají provázeny osobními krizemi, kdy jedinci při plnění vývojových úkolů přestávají fungovat jemu dosud známé strategie a způsoby zvládání (Špatenková, 2004, s. 23-24). Úspěšné zvládnutí krizové situace pak může být zdrojem smysluplnosti života. V seniorském věku mezi významné životní situace patří odchod do důchodu, odchod dětí z rodiny, nová role prarodiče, onemocnění, ztráta partnera.

2.5.2. Způsob prožívání smysluplnosti života

Na způsobu prožívání smysluplnosti se účastní tři základní komponenty (Křivohlavý, 2006, s. 69): kognitivní, motivační a afektivní, které se navzájem prolínají a jejichž vzájemný poměr je u každého jedince individuální. Patří sem způsoby interpretace zdrojů smysluplnosti, poznávání sebe sama, porozumění jiným, vyhledávání cílů, emocionální odezvy na snahy o dosahování vytyčených cílů, pocity naplnění života, prožívání životní spokojenosti, hledání optimálního řešení, plánování událostí, sebekontrola, prožívání účinnosti vlastního jednání, zvládnutí náročných životních situací.

2.5.3. Šíře a hloubka smysluplnosti života

Šíře – rozsah smysluplnosti spočívá v rozmanitosti, pestrosti a různorodosti zdrojů smysluplnosti. Reker a Wong (in Křivohlavý, 2006, s. 69) na základě svých výzkumů stanovili šest základních kategorií zdrojů smysluplnosti: vztahy mezi lidmi, tvořivost, osobní růst, spirituální a religiózní zdroje, zdroje sociální a politické, vztahy k přírodě. V dalších studiích zjistili, že lidé uvádí v průměru čtyři zdroje smysluplnosti ze základní šestice zdrojů. Z toho učinili závěr, že člověk obvykle čerpá pojetí smysluplnosti z více oblastí, ne jenom z jedné.

Hloubka smysluplnosti – určuje, jak vysoko překračuje smysl toho, co jedinec dělá, sebestředné pojetí života.

V pojetí *myslu jako cíle* lze hloubku rozdělit na:

- sebestředné cíle a zdroje smysluplnosti, tj. egocentrické a hedonistické cíle, kde jde o vlastní požitky, či kladný emocionální zážitek,
- individuální cíle, které se týkají jednání dané osoby a nemají vztah k existenci a jednání druhých lidí,
- transcendentální cíle, jež přesahují úzké osobní zájmy.

V pojetí *myslu jako ideje* je hloubka smysluplnosti vyjadřována jako:

- významnost jednotlivých zdrojů smysluplnosti (Rokeach, in Křivohlavý, 2006, s. 108),
- nezdolnost pramenící z pociťované osobní odpovědnosti (Frankl, 1994),
- zapálení pro věc, která pozvedá jedince od něj samotného ve prospěch většího schématu (Yalom, s. 441),
- míra realizované sebetranscendence (Reker a Wong, in Křivohlavý, 2006, s. 108).

2.6. Shrnutí

Člověk je bytost, která stojí na vrcholu pomyslné vývojové řady všech živých obyvatel Země.

Pro člověka je příznačná možnost svobodně se rozhodnout, že nebude slepě naslouchat svým pudům (*svoboda od*), k jakým cílům bude směřovat (*svoboda k*), cíle (*směřování*), které mohou přesahovat zájmy jedince (*transcendence*), *odpovědnost*, kterou za svá rozhodnutí nese, *svědomí*, jež mu pomáhá najít správný směr, a *vůle*, která mu nedovolí se vzdát.

Svoboda rozhodování a odpovědnost, kterou s sebou nese, neustálá proměnlivost situace, v níž se člověk nachází, hierarchie hodnot, kterou si v průběhu života vytvořil, to vše vnáší do života člověka **otázky o smyslu jeho existence**. Otázky se vztahují k lidským snahám porozumět tomu, co se děje, porozumět, jak člověk sám, lidé kolem něj, situace, v nichž se nachází, zapadají do širšího obrazu světa.

To, že **nacházení a uskutečňování smyslu života** patří mezi **základní lidské motivace**, je odvozováno z představy **trojdimenzionálnosti bytí** člověka – bytí tělesného, duševního a duchovního.

Člověk v kontaktu se svým prostředím **udržuje rovnováhu** (tělesné bytí), **přizpůsobuje se** (duševní bytí), **přesahuje sám sebe** (duchovní bytí).

Základní rozdělení významu slova smysl v psychologii je **smysl** jako **idea**, který může v sobě obsahovat celkový **účel, zaměření a zhodnocení lidské existence**, a **smysl** jako **cíl**, který znamená vyjádření **účelu, záměru, důvodu a směru lidského jednání**. Může být zdůvodněním lidských **snah a vůle** v nejrůznějších situacích.

Smysluplnost života jako celku rozpracovali ve svých teoriích Maslow, Frankl a Yalom.

Maslow (2000) přispěl do teorie o smyslu života definováním **autentického člověka**, jehož vnitřní přirozenost je osvobozena od předsudků, není pokřivena, ani potlačena, a který se dokáže vyjadřovat svobodně a naplno rozvíjet všechny své možnosti. Motivace, které člověka pohánějí, rozdělil na **D-motivace (deficitní)**, kam patří naplnění biologických potřeb, potřeb bezpečí, sounáležitosti, úcty, sebeuplatnění i lásky, a **B-motivace (růstová)**, která je vedena tendencemi k růstu a sebeaktualizaci. Oba typy motivace s sebou přinášejí úzkost a potěšení.

Frankl (2006a, 2006b, 1994) vytvořil školu **existenciální analýzy**, která se zaměřuje na třetí, **duchovní dimenzi** lidského bytí. Nazývá ji **existenci**.

Existence se řídí *principem neodynamiky*, vychází z napětí mezi jedinečností a neopakovatelností člověka a jedinečností a neopakovatelností situace, v níž se nachází. *Svoboda a odpovědnost* člověka v dané situaci vedou k uskutečňování smyslu života.

Frankl zdůrazňuje *potěšení ze svobody* rozhodnout se a *hrůzu z odpovědnosti* za toto rozhodnutí. Nést odpovědnost za své rozhodnutí pomáhá člověku *svědomí – orgán smyslu*.

Motivační komplex, který je vlastní každému člověku a vede ho k hledání a naplňování životního smyslu, nazval Frankl *vůle ke smyslu*.

Frankl rozlišil tři *základní druhy hodnot*, tři směry, v nichž lze nacházet *naplnění vůle ke smyslu*: hodnoty *tvůrčí*, hodnoty *prožitkové* a hodnoty *postojové*.

Yalom (2007, 2006), zakladatel existenciální psychoterapie, postavil svoji teorii na konfrontaci člověka s podmínkami existence. Vytyčil čtyři hraniční situace, kdy *existenciální konflikt* v jedinci kulminuje: *smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu*.

Yalom rozlišuje dva druhy smyslu života – *kosmický* a *pozemský*.

Kosmický smysl vztahuje k celému vesmíru, k existenci *vyšších principů*. *Pozemský smysl* vztahuje k *účelnosti života*.

Yalom definuje *světské aktivity*, které lidem poskytují *pocit životního smyslu*: *altruismus, zapálení pro věc, tvořivost, hédonistické řešení, seberealizace a sebetranscendence*.

V případě *smyslu* jako *cíle*, se výzkumy zaměřují na člověka jako bytost, která je od přirozenosti orientovaná k cílům a pro kterou cíle znamenají *žádoucí stavy*, jichž se snaží dosáhnout a udržet si je (Emmons, Colby, Kaiser, 1998).

Ebersole (1998) stanovil *základní cíle*, o něž lidé obecně usilují: *vztahy mezi lidmi, služby jiným, víra-přesvědčení, zisk, osobnostní růst, zdraví,*

práce a potěšení. Platnost jeho závěrů byla potvrzena v řadě států, kultur a etnik.

Na cestě k cílům musí člověk překonat řadu problémů. Pargament (in Křivohlavý, 2006) určil dvě ***strategie zvládání: konzervační***, založená na tom, co fungovalo dříve, a ***transformační***, spočívající v hledání nových zdrojů síly.

Při zkoumání ***smysluplnosti života*** se vychází z tvrzení, že jde o jev, který ***lidé osobně zakoušejí***. Byly stanoveny čtyři ***základní dimenze*** prožívání smysluplnosti: ***zdroje, způsob prožívání, šíře a hloubka***.

Prager (in Křivohlavý, 2006) se ve své studii zjistil ***základní zdroje smyslu***: být druhými respektován, rodinná sounáležitost, patřit do určité společenské skupiny, žít podle zvolených hodnot, sledovat spirituální, kulturní či intelektuální cíle, tělesné a duševní zdraví, osobní úspěch, pocit naplnění života.

Na základě vytyčených zdrojů smyslu Prager určil čtyři ***typy směřování člověka***: zabývání se sebou, seberealizace, sociální život a sebetranscendence.

Na způsobu ***prožívání smysluplnosti*** se účastní tři základní komponenty: kognitivní, motivační a afektivní, které se navzájem prolínají.

Šíře smysluplnosti spočívá v rozmanitosti, pestrosti a různorodosti zdrojů smysluplnosti.

Hloubka smysluplnosti určuje, jak vysoko překračuje smysl toho, co jedinec dělá, sebestředné pojetí života. ***Kriteria hloubky smysluplnosti*** jsou: komplexnost, individuálnost, specifičnost, konkrétnost, reálnost, věcnost, dlouhodobost.

Kapitola 3. Generace dnešních seniorů

„Stárnoucí populace nejsou rozhodně populace postižené demografickou krizí, jak o tom hovoří někteří ekonomové, ale snižování úmrtnosti ve vyšším věku a ve velkém měřítku je dalším historickým úspěchem vývoje lidstva.“

Rychtaříková (2002, s.46)

Česká republika se v demografických charakteristikách stárnutí obyvatelstva rychle blíží západoevropským zemím (viz tab. 3.1). Podle posledního sčítání lidu v roce 2001 (ČSÚ-4, [online]) žijí u nás bez mála dvě pětiny obyvatel ve věku šedesát let a výše. Podle prognóz Českého statistického úřadu se počet obyvatel této věkové skupiny na konci druhé dekády 21. století zvýší na 2,7 miliónu a v polovině století to bude již jedna třetina populace. Možný (2007-07-13, [online]) uvedl:

Tab. 3.1. Základní ukazatele věkové struktury v Evropských zemích s nejstarším obyvatelstvem (ČSÚ-5, [online])

Stát	Podíl obyvatel ve věku 65 a více let (%)
Itálie	18,2
Španělsko	16,9
Řecko	17,3
Bulharsko	16,3
Německo	16,2
Portugalsko	15,5
Rakousko	15,5
Švýcarsko	15,4
Maďarsko	14,7
Česká rep.	13,8

„Nevzniká Evropa jen tří generací - dětí, rodičů a dědečků s babičkami -, ale čtyř! Ano, v důchodovém věku ještě můžete pracovat. Ještě po 75. roce chvíli trvá šťastný okraj, do kterého teď patřím já. Někdo ho může mít až do osmdesátky, když si v životě vytáhl svou sirku delší.“

Jeho slova dokládají fakt, že roste nejen počet obyvatel starších šedesáti let, ale že se i posouvá věková hranice, kdy je člověk schopen žít plně kvalitním, stále ještě produktivním životem.

Jak už bylo výše řečeno, z hlediska sociálního a z hlediska produktivního působení lze životní období člověka rozčlenit do několika etap. Jako „*první věk*“ bývá v literatuře označováno období *předproduktivní*, kdy se lidský jedinec vyvíjí a připravuje na aktivní produktivní život.

„*Druhý věk*“ je pak obdobím *produktivním*, obdobím dospělosti, „*třetí věk*“ je obdobím *postproduktivním*, kdy z hlediska společenského představuje dobu „zaslouženého odpočinku“.

S prodlužováním délky lidského života vznikla potřeba zavedení další věkové kategorie - „*čtvrtý věk*“. Je to období, které se „vyčlenilo“ z etapy „*třetího věku*“ a představuje dobu, kdy se člověk stává *závislým* na pomoci jiných, kdy je často odkázán na komplexní péči.

3.1. Stereotypy a mýty o stáří

„*Třetímu věku*“ zůstala charakteristika „*aktivní a nezávislý*“.

To velice málo koresponduje se stereotypy a mýty o stáří, které ve společnosti převládají. Palmore (in Tošnerová, 2002, s. 7-9) shrnul předsudky o stáří do deseti bodů:

1. Nemoc

Představa: nemoc je vážný problém pro většinu lidí nad 65 let, staří lidé tráví hodně času v posteli kvůli nemoci, cítí se unaveni, jsou odkázáni na ústavní péči, potřebují péči dlouhodobě, mají akutnější nemoci než mladší. Většina starších se vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemůže zapojit do běžných aktivit.

Skutečnost: podle longitudinálních studií (Kopecká, 2002) realizovaných v ČR od sedmdesátých let 20. století potřeba dopomoci sebeobsluze ve věkových kategoriích od 65 let do 90+ stoupá. Na druhou stranu výsledky ukázaly, že 80-85% lidí nad 65 let je soběstačných s pomocí rodi-

ny, 13% potřebuje pomoc v domácnosti, 7-8% potřebuje soustavnější domácí péči a pouze 2% osob starších 65 let je odkázáno na trvalou ústavní péči. Starší více trpí chronickými nemocemi (43%) oproti lidem mladším (10%), ale mají méně akutních onemocnění, zranění, méně nehod.

2. Impotence

Představa: většina starších se už nevěnuje žádné pohlavní aktivitě, žádostivosti, v případě, že ano, jsou přinejmenším abnormní, sexualita je nedůležitá v pozdním stadiu životního cyklu.

Skutečnost: uspokojivý milostný vztah obvykle pokračuje do 70 až 80 let pro zdravé páry. Sex hraje důležitou roli v životě většiny mužů a žen (Pacovský, 1990).

3. Ošklivost

Představa: krása je v západní kultuře spojovaná s mládím, proto se především ženy s přibývajícími lety bojí její ztráty.

Skutečnost: jen v některých kulturách se setkáváme s obdivem a úctou ke stáří. V Japonsku se ve stříbrných vlasech a vráskách odráží moudrost, dospělost a dlouhá léta služby (Tošnerová, 2002).

4. Pokles duševních schopností

Představa: od středního věku klesá schopnost učit se, zapamatovat si, poznávat, jedná se o nevyhnutelný proces v rámci stárnutí.

Skutečnost: většina starších lidí si udržuje normální duševní schopnosti. Reakční doba se zpomaluje, což má za následek delší dobu učení. Nicméně, rozdíl mezi staršími a mladšími osobami může být vysvětlen, kromě věku a nemocí, i motivací k učení se, nedostatkem praxe, úrovní vzdělání. Jsou-li tyto proměnné vzaty do úvahy, chronologický věk nemá výrazný vliv na schopnost učení (Vágnerová, 2000).

5. Duševní choroba

Představa: duševní choroba je postižení ve stáří běžné, nevyhnutelné, nevyléčitelné.

Skutečnost: duševní choroby ve stáří netvoří žádnou nevyhnutelnost, jen kolem 2% osob nad 65 let je institucionalizována s primární diagnózou psychiatrické choroby (Tošnerová, 2002).

6. Zbytečnost

Představa: většina starých lidí díky zdravotnímu stavu či duševní chorobě je vyřazena. To vede k předpokladu, že starší lidé jsou neschopni pokračovat v práci, a ti, kteří schopni jsou, tak jejich práce je neproduktivní.

Skutečnost: většina starších může pracovat stejně jako mladší. Starší lidé vykazují menší fluktuaci, méně pracovních úrazů, větší loajálnost a spolehlivost (Tošnerová, 2002).

7. Izolace

Představa: většina starých lidí je společensky izolovaných, či žije osaměle, osamělost je velmi vážný problém pro většinu lidí přes 65 let.

Skutečnost: v USA kolem 60% starých lidí žije s manželem nebo s rodinou. Pouze 4% jsou lidé extrémně izolovaní. Tento rys byl u nich patrný již dříve. Studie zaměřené na toto téma zaznamenávají pokles společenské aktivity s přibývajícím věkem, ale celkový počet osob v sociální síti se po určitém čase ustálí a již neklesá (Tošnerová, 2002).

8. Chudoba

Představa: většina starších je chudá, nebo většina z nich je bohatá. Oboje s negativním významem.

Skutečnost: v našich poměrech patří k nejchudší vrstvě mladé ženy samostatné matky s malými dětmi (ČSÚ-6, [online]).

9. Deprese

Představa: typicky starší osoba je nemocná, bezmocná, senilní, neúčinná, osamělá v bídě, tudíž deprimovaná, postižená nutně depresí.

Skutečnost: těžší formy deprese jsou u starších méně časté než v mladším věku, nicméně deprese je nejčastější duševní choroba vyskytující se u starší populace. Počet sebevražd je však nejvyšší mezi 45. a 55. rokem, potom křivka počtu sebevražd klesá a stoupat začne až kolem věku 80 let (ČSÚ-7, [online]).

10. Politická moc

Představa: starší lidé jsou silná, sobecká politická síla a jejich politická moc odvrátí politiky od potřebných reforem.

Skutečnost: starší lidé patří mezi aktivní voliče, ale nevystupují jako jednotný blok, a tím je jejich politická síla roztržena (Tošnerová, 2002).

Mezi stereotypy myšlení o stáří patří i časté spojování stáří a smrti. Přitom u pětasedesátiletého občana činila v Česku v roce 2006 naděje na dožití u muže 14,8 let a u ženy 18,3 let (ČSÚ-8, [online]). Vezmeme-li v úvahu, že v roce 2008 vzniká nárok na důchod mužům v necelých šedesáti dvou letech a ženám podle počtu dětí ve věku mezi padesáti sedmi a šedesáti roky, je před nimi poměrně dlouhá zhruba patnáctiletá etapa „třetího věku“, kde člověk vystupuje aktivně a nezávisle, kdy má před sebou mnoho jiných cílů a úkolů, než „seznamování se“ se smrtí.

Problém vyvstává i s pojmenováním – označením člověka mezi šedesáti a pětasedesáti lety. Můžeme se setkat s pojmy důchodce, penzista, senior, starý občan, 60+, třetí věk.

Důchodce je definován jako osoba pobírající od státu peněžní částku zvanou důchod (penze, od toho je odvozeno synonymum penzista), přitom formy důchodu jsou starobní, invalidní, vdovský, atd.

Senior obsahuje ve své definici (Wikipedie, [online]) několik významů:

- člověk, který dosáhl věku 60 let a výše, požívající ve společnosti zvláštní úctu s ohledem na svůj věk a získané životní zkušenosti
- starší ze dvou lidí stejného jména; „starší“ (senior) v protikladu k "mladší" (junior)
- člověk na pracovní pozici např. senior účetní, senior analytik
- ve sportu dospělý oproti juniorovi

60+, *třetí věk* jsou uměle vytvořené pojmy, které se užívají spíše v odborných kruzích a do povědomí veřejnosti se ještě nedostaly.

Tošnerová (2002, s. 7) užívá pro označení člověka staršího šedesáti let slovo *starší*.

Se stereotypy a mýty o stáří úzce souvisí fenomén *ageismu* - diskriminace podle věku. Pojem *ageismus* poprvé použil americký psychiatr Robert Butler v roce 1968 v článku *Washington Post* v souvislosti se segregací bytovou politikou. Původní a dodnes pravděpodobně nejrozšířenější definice ageismu hovoří o procesu systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří. Pojem bývá někdy opisován synonymem „věková diskriminace“ nebo „diskriminace na základě věku“.

V osmdesátých letech definoval Traxler (in Tošnerová, 2002, s. 6) čtyři zdroje ageismu: 1. strach ze smrti, 2. důraz na mládí a krásu, 3. těsné spojení produktivity s ekonomickým potenciálem, 4. způsob, jak jsou prováděny studie o stáří (respondenti jsou většinou pacienti LDN nebo klienti domovů důchodců).

V našich podmínkách se ageismem zabývala například Kuchařová (2002), Sedláková –Vidovičová (2005), Vidovičová – Rabušic (2005), Tošnerová (2002).

Stereotypy myšlení, mýty a předsudky o stáří výrazně ovlivňují nejen obraz seniora, jak si ho vytváří společnost, ale i sebepojetí seniora samotného. Limitují jeho vnímání, myšlení i jednání, mají omezující vliv na šíři spektra zdrojů smyslu života.

3.2. Determinanty smyslu života

Zkoumání smyslu života, jak a kde ho jedinec hledá a nachází, jak se mění či nemění v průběhu životního cyklu, je úzce spjata se zkoumáním změn individuální hierarchie hodnot každého jednotlivce.

Hnilica (2007, s. 437-463) ve své výzkumné studii uvádí, že změny a vývoj hodnot ovlivňují tři základní faktory – kohorty, historické události a zrání osobnosti. Od nich byly odvozeny tři základní modely výkladu těchto změn:

- model kohort
- model historických událostí
- model zrání

3.2.1. Model kohort

Ryder a Davis definovali kohortu - generaci (in Hnilica 2007) jako kategorii jedinců v rámci určité populace (kultury), která prochází klíčovými životními událostmi zhruba ve stejném období. Tito jedinci nastupují ve stejném věku a roce školní docházku, přibližně ve stejném období se

žení a vdávají, zakládají rodinu, odchází do důchodu. Proto se předpokládá, že jejich hodnoty a postoje jsou vzájemně podobné.

Tento model má dvě základní verze:

1) *model střídání kohort* -postuluje, že v období dětství a dospívání dochází k jakémusi kulturnímu „imprintingu“ – *cohort effect*. Významný vliv mají především ekonomické poměry a vzdělávání. V dospělosti jsou hodnoty celé kohorty celkem neměnné. Protože každá kohorta dospívá v jiném období, v odlišných podmínkách, existují mezi kohortami stabilní rozdíly. Ke změnám hodnot ve společnosti dochází na základě střídání kohort.

2) *model vývoje kohort během životního cyklu* - postuluje, že se hodnoty během celého životního cyklu zákonitě vyvíjejí, avšak že jsou hodnoty různých kohort v zásadě stejné. Rozdíly mezi kohortami jsou dány rozdíly ve srovnávaných etapách životního cyklu (transverzální porovnání). Veškeré rozdíly mezi kohortami jsou vysvětlovány vlivy sdílených zkušeností, nikoliv osobním zráním.

3.2.2. Model historických událostí

Historická událost je událost, která zasáhla buď pouze některé kohorty, například okupace v roce 1968, nebo zasáhla všechny kohorty, avšak každou v jiné etapě životního cyklu, například revoluce v roce 1989. Nepatří sem události, které zasáhly všechny kohorty ve stejné etapě životního cyklu, jako je například nástup školní docházky, odchod do důchodu, apod.

V modelu periody (historické etapy) jsou zkoumány širší společenské trendy, jako je například proměna tradiční role ženy.

3.2.3. Model interakce kohorty a historické epochy

Tento model předpokládá, že historické události působí na určité kohorty silněji než na kohorty jiné. Výzkumy Rokeache a Duckitta (in Hnilica, 2007) dokládají, že ke změně v hierarchii hodnot nedochází u všech věkových skupin rovnoměrně, ale že jsou tyto změny funkcí věku respondentů. Rokeach navíc zjistil, že některé hodnoty ani periodou ani kohortou ovlivněny nejsou a jsou respondenty řazeny stále na přední či poslední místa v hierarchii.

Obr. 3.1. (Hnilica, 2007, s. 441) znázorňuje jednotlivé teorie. Vztah mezi věkem a hodnotami (A) je vysvětlován účinky kohorty (B), účinky historických událostí (C) nebo interakcí kohorty a historických událostí (D).

K těmto modelům Hnilica přidává další dva modely – model zrání (E) a úplný model (F).

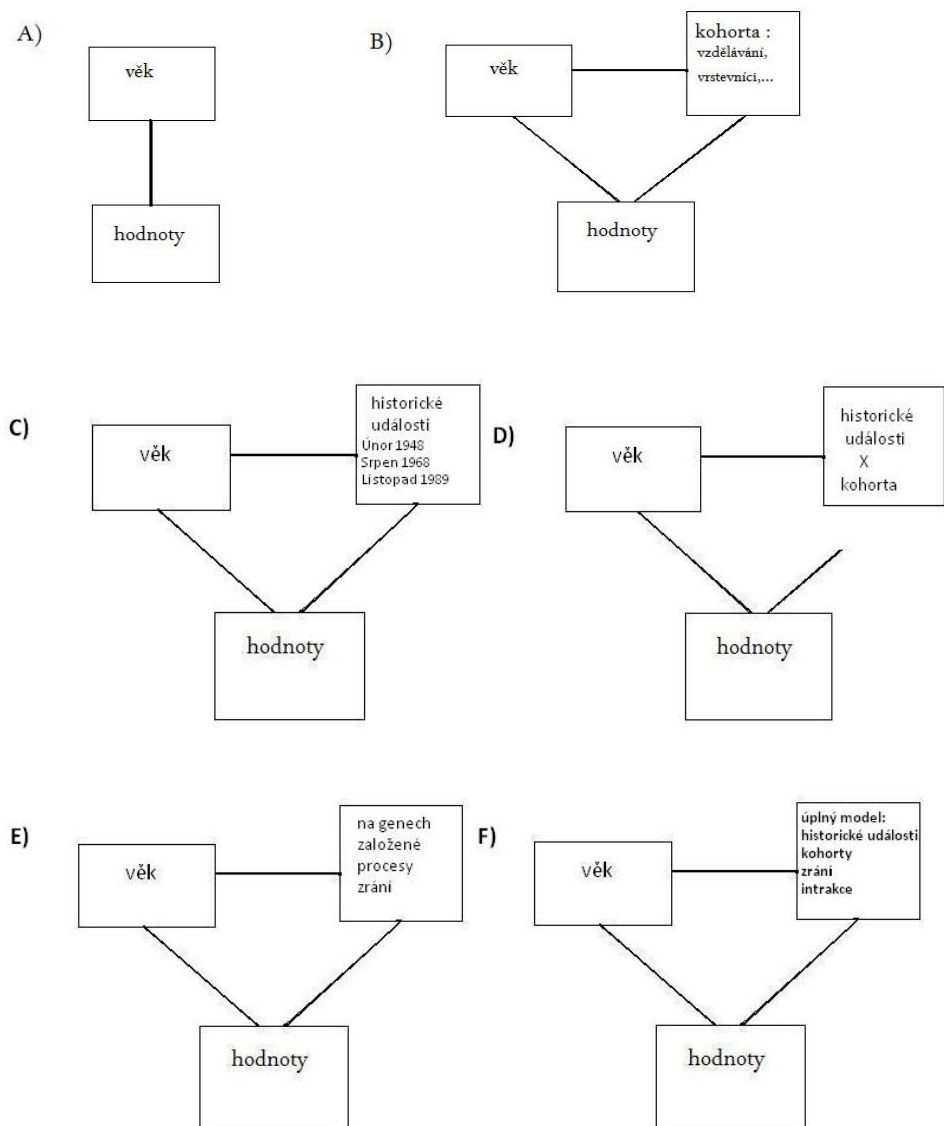
3.2.4. Model zrání

Tento model předpokládá, že jedinou příčinou změn v hierarchii hodnot jsou procesy zrání. Protože jsou tyto procesy spojeny s chronologickým věkem, budou mít příslušníci stejných věkových skupin stejnou hierarchii hodnot nezávisle na kohortě a historických událostech. Tento model zůstal pouze formálním schématem, protože konkrétní procesy zrání, které by vysvětlovaly vývoj hierarchie hodnot, nebyly dosud objasněny.

3.2.5. Úplný model

Je modelem tří hlavních faktorů – kohorty, historie a zrání – a jejich případných interakcí. Tento model je nejrealističtější, nejméně úsporný a zároveň netestovatelný.

Obr.3.1. Schema jednotlivých modelů vztahu mezi věkem a hodnotami
(Hnilica, 2007, s. 441)



Empirická zjištění v rámci paradigmat jednotlivých modelů se vztahují k průběhu ontogenetického vývoje. Mladší kohorty jsou individualističtější, liberárnější, postmaterialističtější než kohorty starší. Ty jsou naopak kolektivističtější, konzervativnější a materialističtější. Sekulární trend celých společností vede k většímu individualismu (Hnilica, 2007, s. 440).

3.3. Kohorty současných seniorů

Při předpokladu, že počátek stáří je v šedesáti letech, se v dnešní době v seniorském věku nachází celkem čtyři kohorty - čtyři generace narozené do roku 1948. Členové každé generace – kohorty se narodili v rozmezí několika málo let a všechny historické události prožívali přibližně ve stejném věku. Pro tuto práci jsem zvolila pro pojmenování kohorty období, kdy se její členové nacházeli v adolescentním věku nebo v období mladé dospělosti. Sheehyová (1999, s. 26) tuto etapu životního cyklu nazývá *prozatímní dospělostí* a pokládá ji za období zvýšené citlivosti vnímání společenského ovzduší, období utváření a zpevňování morálních zásad, opouštění bazální rodiny a hledání svého místa ve společnosti v určitém historickém kontextu, který určoval jak hranice chování, jednání, prožívání, tak i hranice možností vývoje jedince. Tato doba, kdy se mladým lidem otvírají dveře dospělosti, je vlastně jmenovka na těchto dveřích, jmenovka dané generace. V následujících řádcích se pokusím představit kohorty dnešních seniorů na pozadí historických událostí a doplnit je individuálními prožitky seniorů - účastníků výzkumu, který jsem prováděla v rámci diplomové práce.

3.3.1. Kohorta – Generace První republiky

„Co se mi na první republice nejvíc líbí? Něco, čeho nebylo dosaženo ani předtím, ani potom. Ta republika měla tvář, měla charakter ve smyslu typu. Nemusela to být ta nejkrásnější tvář – ale byla svérázná, svá. V čele státu stál muž, jemuž mohly být upírány všechny přednosti kromě jedné: měl výrazný profil, byla to nezaměnitelná osobnost, která stála za svým dílem. A podobně o té republice bylo možno říct bez debat: demokracie svým uspořádáním, právní stát svou praxí, pluralitní společnost svým životem.“

(Tigrid, 1990, s.276)

3.3.1.1. Historické události

Novodobá historie Československa začíná rokem 1918, kdy se rozpadlo Rakousko-Uhersko. Co všechno potkalo generaci, která své dvacetiny slavila v rodící se republice? Historická fakta říkají (Pokorný, 2002), že Čechy byly nejprůmyslovější část Rakouska-Uherska, ale po odtržení se uzavřely dříve spolehlivé zdroje surovin. Po válce byla utlumena výroba, což mělo za následek růst nezaměstnanosti a inflace. V Čechách žilo kolem čtyř set tisíc vdov po padlých vojácích a dvou set padesáti tisíc invalidů. Inflaci a nezaměstnanost zbrzdila měnová reforma v roce 1922 a odstartovala konjunkturu, která vyvrcholila v letech 1928 – 1929. V této době byla nejnižší úroveň nezaměstnanosti, byly poskytovány nemocenské dávky i podpora v nezaměstnanosti, existovalo úrazové pojištění. V roce 1933 se československé ekonomice nevyhnula hospodářská krize, která se vlekla až do roku 1936. V sousedním Německu sílilo nacistické hnutí a stále více oslovovalo Němce žijící v Československu. Ke hnutí Konráda Henleina se přihlásily dvě třetiny německého obyvatelstva.

3.3.1.2. Vzpomínky pamětníků

(vybráno z písemných prací seniorů – studentů U3V FF UK Praha, viz příloha 2)

P13 (muž, 84 let): *„Po skončení školy mi otec řekl: Pepíku budeš se učit kolářem, jako jsem se já učil u svého otce.*

Těžce jsem ho zklamal, když jsem to odmítl. To mně vyneslo soud - musíš z chalupy, je nás tady moc. Prostřednictvím strýce mi našel místo v Praze, kam jsem se odebral učit obchodním příručím. Maminka mi sbali-

la polštář, peřinu, prostěradlo, otec mi koupil čepici a vydal jsem se sám na cestu "do světa". Bylo místo na "celé zaopatření", což mi poskytovalo přístřeší, postel a stravu. Otec na mě platil roční poplatek. Byl to obchod v Praze - Žižkově na Ohradě. Učební doba byla 3 roky. Při nástupu v Praze jsem byl doprovázen strýcem. Učební pán mi přes sako ohmatal svaly jako řezník, když kupuje jalovici a prohlásil: "Já to s ním zkusím". Strýc odešel a já po 15 letech vytržen od rodiny a rodného kraje zůstal sám v cizím nevlídném prostředí.

Budíček v zimě byl v 5 hodin, otevíralo se v 5:30 h, jelikož jsme prodávali mlíko. K snídani jsme všichni měli bílý chléb suchý s bílou kávou "samožitnou". Oběd v poledne, pokud se to šéfové podařilo, často jsem byl spolutvůrcem ve vaření. Šéfová zavolala: Pepíku, přijď sem! To znamenalo doobsloužit zákazníka, jít do kuchyně a škrábat brambory, míchat jíšku a jiné kvalifikované práce. K večeři jeden odměřený krajíček chleba a trojúhelníček sýra. Dnes a denně! Sýr byl tzv. hubený-30% tuku, za války se jiný nevyráběl. Měl jsem často hlad. Za polední přestávky, kdy jsem předvažoval zboží, cukr, mouku, kroupy, ovesné vločky apod., jsem v krámě ukradl čtvrtku chleba. Co jsem nedojedl, jsem hodil za regál. "

3.3.2. Kohorta – Generace Druhé světové války

*„Když v podkroví a začouzené síňce / jsme sedávali a jak při loučích /
těšili se jenom při vzpomínce, / když podzim z mlh a z vláken pavoučích
// své zemi předl šedou truchloroušku / - byl to čas smrti, v roce váleč-
ném, / a se slzami krev při každém doušku / jsme pili - , tiše nad
věčnem... “ (J.Seifert, Česká modlitba, 1945)*

3.3.2.1. Historické události

V roce 1938, po připojení Rakouska k Německu, se Československo ocitá v těsném sevření Německa. Společná hranice je 2117 km. Hitler chystá podmínky pro válečný úder. Československá vláda vyhláší v květnu 1938 částečnou mobilizaci. Český národ je odhodlán bránit re-

publiku. Občané podepisují petici „Věrní zůstaneme“, lidé jsou připraveni bojovat. Mezitím západní mocnosti prozkoumávají situaci německé menšiny v Československu a docházejí k závěru, že další soužití Čechů s Němci není možné. 21.9.1938 vláda vyslovila souhlas s odstoupením pohraničních oblastí. Mezi odhodlaným a bojovně naladěným obyvatelstvem vznikla vlna protestů, která přinutila vládu odstoupit. Byla vyhlášena všeobecná mobilizace. Češi byli připraveni se bránit. Zmar nadešel 30.9.1938 podepsáním Mnichovské dohody. Češi opustili obranná postavení bez jediného výstřelu.

Okupace a válka vykojily dosavadní život miliónů českých lidí. Plnoprávní občané demokratické republiky se náhle ve své vlastní zemi ocitli v druhořadém postavení. Museli si zvyknout na hrozbu gestapa a perzekuce, přetvářku, jinotaje a šeptavou propagandu, udavačství a kolaboraci. Museli se smířit s výsadním postavením němčiny v úřadech i ve školách, viděli, jak jejich spoluobčané mizí v německých věznicích a koncentračních táborech. Česká mládež byla nasazována na práci do Německa. V roce 1939 byly zavřeny vysoké školy a do koncentračních táborů bylo odvečeno více než 1200 studentů.

Tato generace se ale na několik okamžiků ocitla v záři. Byla to záře poválečné doby, horečného budování a obnovy. Doba, kterou Josef Škvorecký nazval „*nylonovým věkem*“, doba v rytmu jazzové hudby. Československo se otevřelo světu. Ve vědě i v kultuře byly obnoveny instituce, byly navázány předválečné kontakty, byla vydávána díla vzniklá během okupace, promítaly se zahraniční filmy. Generace, ukrytá dlouhých šest let ve tmě, přijímá všechno s nadšením a nekriticky. „*Nylonový věk*“ skončil v únoru roku 1948.

3.3.2.2. Vzpomínky pamětníků

(vybráno z písemných prací seniorů – studentů U3V FF UK Praha, viz příloha 2)

P17 (muž, 81 let): „*Další cesta vypadala jako záběry z válečných filmů. Vlak neustále zastavoval. Když byly koleje ničené v delším úseku, pře-*

cházel se k dalšímu vlaku. Ještě v noci náš vlak dorazil k mostu, který byl před několika dny zničen partyzány. Byl to ohromující obraz. Do řeky se zřítila lokomotiva a na ní byly navršeny vagony s válečným materiálem. Pod zničeným mostem byly přes řeku spojené pantony, po kterých jsme přešli na druhou stranu a potom po svahu vylezli nahoru, kde stál připravený další vlak. Na pontonech byly umístěny hořící louče, které částečně osvětlovaly to hrůzné válečné divadlo.

Když všichni nastoupili do dalšího vlaku, zdálo se, že cesta za denního světla bude poklidná. Všechno bylo jinak. Asi po hodinové jízdě vlak zastavil a my slyšeli výkřiky: „Alles raus - všichni ven!“ Vyskákali jsme z vlaku a všichni zalehli na svahu pod kolejemi.

Nad vlakem několikrát zakroužily 2 anglické stíhačky, a když poznaly, že ve vlaku je většina civilistů, rozstřílely jenom lokomotivu. Za malou chvíli však válečná scéna pokračovala. Pod svahem pod námi na silnici táhla ustupující německá kolona. Anglické stíhačky ihned na kolonu zaútočily. Během pár minut byla německá kolona doslova rozprášena. Vykřikovali jsme: „Jen jim dejte na frak!“ Nikoho z nás nenapadlo, že tam umírající (možná, že i někteří nevinní) zůstanou bez pomoci. Byli to prostě Němci - naši nepřátelé.“

P14 (žena, 75 let): *„Mé dětství ovlivnila značně válka, zejména pak v roce 1944-1945. Časté poplachy, spojené s běháním do krytů během vyučování, ale i při našich cestách do školy i ze školy, velmi znepokojovaly naše rodiče. Přesto, že jsem ve škole dobře prospívala, nemohla jsem studovat na místním gymnáziu. Bylo totiž změněno v kasárna. Dojíždění vlakem do nejbližšího gymnázia ve Strážnici mi rodiče vzhledem k ostřelování vlaků nedovolili. A tak jsem nastoupila na gymnáziu až po skončení války.“*

P13 (muž, 84 let): „Po uzdravení jsem byl přidělen k nástupu do Zbrojovky Janeček na Pankráci. Tam jsem se přeškolil na soustružníka kovů. Dobrovolně jsem si bral noční směny a tím jsem měl celé odpoledne do 22 hodin volné. Pokračoval jsem v klubu Janečkovy zbrojovky v hraní ochotnického divadla. Chodil jsem na statování do Městských divadel pražských i k filmu. Němci veškerou svou filmovou výrobu přestěhovali z Berlína na pražský Barrandov. Viděl jsem tehdejší největší hvězdy německého filmu Johanese Hoesterse/Holand'an/ a Mariku Rok. Přihlásil jsem se jako soukromý žák ke studiu zpěvu k mistru Theodoru Schutzovi ze staré gardy pěvců Národního divadla. Na klavír jsem chodil k profesorce Putnové z Pražské konzervatoře. Setrval jsem v této činnosti 3 roky - do konce války. Tím ovšem skončil můj bohemský život. Nastoupil jsem zpět k mateřské firmě Karel Kulík.

3.3.3. Kohorta – Generace budování socialismu

„List Stráž severu... se zpronevěřil svému poslání...v těchto osudových dnech pro bezpečnost republiky a celého národa se stala současná situace dále neudržitelnou. Snahám o zvrácení vymožeností naší revoluce a ohrožení zdárného vývoje k socialismu byl učiněn rázný konec...usnesl se krajský akční výbor vrátit list svému poslání a převzít ho do vlastních rukou...Převzetí do rukou Národní fronty uskutečnili dělníci libereckých závodů...“ (Suchl, Lidé mezi Únorem a srpnem, 1985)

3.3.3.1. Historické události

Po únoru 1948 komunisté vyhlásili ostrý kurz proti „reakci“. Pomocí zákona na ochranu lidově demokratické republiky a promyšlené komunistické propagandy zahájili sérii politických procesů. Mladá generace byla oslepována propagandou kolem „zrádců“ Píky, Horákové, později Slánského a mnoha dalších. Pod heslem „kdo nejde s námi, jde proti nám“ byla nabádána k ostražitosti a hledání „třídního nepřítele“, tedy ke špízování, udávání na jedné straně, ke strachu a uzavírání se do sebe na straně druhé.

Jediný společensky akceptovatelný obraz mladého člověka té doby byla rozjasněná tvář hledící k jasným zítřkům a tvrdá pěst drtící reakcionáře. Mladé generaci byla vnucována jediná ideologie, kterou, na rozdíl od generací následujících, většina přijímala s nadšením. Tato doba byla poznamenána masovým rozvojem mládežnického hnutí Československého svazu mládeže a budováním staveb mládeže. Před komunistickým režimem emigrovalo po roce 1948 mnoho občanů především z řad inteligence, duchovenstva a živnostenské sféry. V letech 1949 – 1950 to bylo přes dvacet pět tisíc lidí. Byla potřeba nových odborníků a obsazení prázdných míst. Proto bylo v druhé polovině padesátých let urychleno středoškolské a vysokoškolské vzdělání. Kolem dvacátého roku už mohl mladý člověk vlastnit vysokoškolský diplom. Jednou ze specifik této doby byly i umístěnky, které čerství absolventi dostávali. Mnoho mladých lidí se tak ocitlo daleko od primární rodiny a možná, že tady někde leží základy zúžení rozsáhlé rodiny na rodinu nukleární, která se stala charakteristikou i pro další generace.

3.3.3.2. Vzpomínky pamětníků

(vybráno z písemných prací seniorů – studentů U3V FF UK Praha, viz příloha 2)

P 2 (žena, 66 let): „V listopadu r. 1951 došlo i na mého otce, byl odvezen po domovní prohlídce, jak bylo zvykem ve 3 hodiny ráno. Ihned druhý den nás vystěhovali do prostor, které až dosud sloužily jako sklad. Zůstali jsme prakticky bez prostředků a z počátku nás živila pouze babiččina penze. Vím, že na maminku byl činěn nátlak, aby se nechala s otcem rozvést a když odolala tomu to nátlaku, mohla vykonávat tu nejhorší práci. Neblaze proslulý státní soud v Jihlavě odsoudil otce "naštěstí" na 2 roky. Nebylo totiž zač ho soudit a patrně mu pomohlo, že dělal tlumočnicka při osvobození republiky Rudou armádou (uměl rusky).

Po návratu z bolševického koncentráku otec musel dojíždět do práce přes 30 km do lomu za minimální mzdu, poněvadž odmítl podepsat spolupráci. Tak jsme žili, poněkud živořili, než jsem končila osmiletou zá-

kladní školu (tehdy se chodilo 8 let). V žádném případě jsem nemohla z ideologických důvodů jít na střední školu, ani do učení vhodné pro dívku. Mohla jsem si vybrat dělat traktoristku, obráběčku kovů apod.“

P15 (žena, 70 let): *„Tehdejší okresní národní výbor pořádal pro děti letní tábory - tak zvané osady. Jely jsme i my - já a sestra. Konala se v osadě Hvozdy - nad Davlí u Prahy. Unikátní ubytování spočívalo v tom, že nás rozstrkali do luxusních vil, které těsně předtím sebrali pražským milionářům. Na zahradě byla ještě úroda - jahody, ovoce, zelenina. Tak na rychlo museli majitelé své domy opustit. I bazény byly napuštěné. Jedna majitelka svůj dům jednou navštívila, že má v patře nějaké věci. Ale dopadlo to tak, že tam roztočila vodovodní kohoutky a komplet nás vytopila. Museli jsme se přestěhovat. Vil na výběr bylo dost.“*

P16 (žena, 72 let): *„Přišel rok 1948 a tím i komunisté k moci. Těm samozřejmě nebyli legionáři, o to více ruští, vůbec po chuti. Nechtěli slyšet, jak to opravdu bylo s tou jejich slavnou revolucí a tak tatínka okamžitě penzionovali. Ten se však s tímto údělem nikdy nesmířil a až do své, bohužel brzké smrti, komunisty nenáviděl. Jeho osud mně jasně předurčil mé místo a orientaci v životě.“*

3.3.4. Kohorta – Generace Pražského jara

„No hele,“ řekl náhle Šperk. „Přihlaš se mi na ten VUML a já ti ten byt dám!“

Kvidův otec ucítil slabé píchnutí pod prsní kostí.

„Dobře,“ řekl. „Na tý terase vážně mrzneme.“

...

„Doufám, že nás nezklameš. A chraň tě pánbůh, jak nebudeš věšet vlajky – vodíme tam lampiónový průvod!“ (M.Viewegh, 1995, s.61)

3.3.4.1. Historické události

Už koncem padesátých let utichla vlna revolučního teroru. Život lidí se postupně měnil. Stával se bezpečnějším. Platilo, že prostý občan, který se neplete do politiky, si může být jist, že nebude v noci vytažen z postele a

odvlečen neznámo kam. Lidem se vcelku dařilo lépe. Charakteristické pro tuto dobu bylo, že téměř všichni se měli stejně. Obouvali se do stejných bot, nosili stejné oblečení, byty byly podobně zařízené. Lidé v té uniformitě ztráceli niterné hodnoty, ztrácel se cit pro kulturní a duchovní dimenze, stoupala konzumní životní filosofie. Životní úroveň rodiny závisela na počtu výdělečně činných lidí a na ženu v domácnosti se pohlíželo jako na buržoazní přežitek. Tyto tlaky a trend společnosti od rodinné výchovy k výchově institucionální vedly k vysoké zaměstnanosti žen a umísťování dětí ještě v kojeneckém věku do předškolních zařízení. Rostou nároky na vzdělání, roste počet středoškoláků a vysokoškoláků. V roce 1950 žilo v Československu jen 14,7% středoškoláků a 1% vysokoškoláků, v roce 1961 mělo 16,6% obyvatel středoškolské vzdělání a 2,2% vysokoškolské. V roce 1970 činil počet absolventů středních škol už 42,3% populace a počet absolventů škol vysokých 3,4%. Se vzděláním roste i informovanost a zájem o situaci na Západě. Lidé poslouchají zahraniční vysílání, vyjíždějí do zahraničí. Mladí lidé hledají své idoly mezi zahraničními kapelami a zpěváky, revoltují proti uniformitě společnosti dlouhými vlasy, džíny a hlučnou hudbou. Kolektivní hodnoty ustupují vzrůstajícímu individualismu.

Slibně se vyvíjející šedesátá léta byla ukončena vpádem vojsk Varšavské smlouvy. Začala doba normalizace. Byla provedena čistka československé společnosti. Vyloučením z KSČ a fakticky zákazem povolání bylo postiženo přes třicet tisíc lidí, z armády bylo propuštěno 17% členů velitelského sboru, ze Státní bezpečnosti odešla téměř třetina důstojníků, základní a střední školy opustila čtvrtina učitelů. Čistky postihly i akademii věd, vysoké školy, sdělovací prostředky. Byly vytvořeny směrnice vytvářející nepřekonatelné kádrové bariéry pro „nepohodlné“ lidi. Týkaly se zákazu povolání, profesního postupu, platových stropů, publikační činnosti, znemožnění studia dětí. Tento fakt ovlivnil silnou vlnu emigrace především mladých lidí do třiceti pěti let, kteří tvořili 70% emigrantů.

3.3.4.2. Vzpomínky pamětníků

(vybráno z písemných prací seniorů – studentů U3V FF UK Praha, viz příloha 2)

P15 (žena, 70 let): „*Manžel tehdy pracoval v Československém rozhlasu jako redaktor a aktivně se zúčastnil jeho ilegálního vysílání. Vše jsme intenzivně prožívali, běhali jsme mezi tanky a rozhodně jsme se nebáli. Já se nebála ani o svého muže, který odjížděl z domova v utajení. Byla jsem ráda, že je tímto způsobem velmi prospěšný. Když se začalo vše vracet do starých kolejí, manžel již redaktora dělat nesměl, mohl v rozhlasu sice zůstat, ale pouze ve zpravodajské směně, kde se v turnusových provozech dělaly zprávy. Ale stejně tam dlouho nevydržel, protože politické tlaky byly neúnosné.*“

P17 (muž, 81 let): „*Potom přišel strašlivý den 16.leden 1969, kdy se u národního muzea zapálil Jan Palach. Jeho čin mě hluboce zasáhl. Druhý den 17.ledna jsem předal dopis na oddělení popálenin v Legerově ulici. V dopise jsem nabídl svoji pokožku k transplantaci pro Jana Palacha.*“

P25 (žena, 72 let): „*Pamatuji si také, že jsem překládala do místního rozhlasu po drátě jakýsi dopis ruského vojáka, který byl nalezen u havarovaného tanku. Vyplývalo z něj, že vojáčky ani netušili, kde se nacházejí, mysleli, že jsou v Německu. Bylo to tak dojemné, jak některé kolegyně, i když členky partaje, prohlašovaly, že jejich děti nesmějí přinést na vysvědčení dobrou známku z ruštiny. A ta krásná lidová tvořivost, veršované průpovědky na zdech či za výlohami obchodů! (jen namátkou z výlohy řeznictví: „Rusi a uzený jsou nejlepší studený.“) Lidi byli k sobě slušnější a ohleduplnější než jindy.*“

3.3.5. Historické události společné pro všechny kohorty seniorů

Všechny čtyři kohorty dnešních seniorů pak zažily sedmdesátá a později i osmdesátá léta, která se vyznačovala naprostou absencí právního sta-

vu. Moderní pojetí teritoriality práva bylo nahrazeno feudálně – stavovským pojetím. Většina obyvatel byla svázána řadou bezduchých právních norem, zatímco menší díl byl zcela povznesen nad jakákoliv zákonná ustanovení. Většina lidí upadla po invazi do hluboké deprese, apolitizovala se, stala se bezduchou masou. Amoralnost vládnoucí vrstvy vedla k zakořenění představy, že drobné prohřešky poddaných jsou ospravedlnitelné. Pod heslem „kdo nekrade, okrádá rodinu“ se hospodářská kriminalita stala něčím naprosto běžným. Morální úpadek byl znát ve všech sférách života. Korupce vládla na úřadech, ve zdravotnictví, v armádě, u policie. Učitelská profese byla degradována díky nízkým platům a služebnosti politickému režimu. Všude se stály fronty, drobná udání a závist byly na denním pořádku. Děti hromadně vstupovaly do „pionýra“. Ale ne pro nějaké ideály, ale proto, že nebýt pionýrem může znamenat nestudovat. Mladí lidé se ve školách učili o výdobytcích socialismu, mimo školu ale zažívali něco jiného. Viděli, že cesta k úspěchu nezačíná tím, co člověk zná a umí, ani usilovnou pílí a vytrvalostí, ale stranickou legitimací.

V sedmdesátých letech byl uskutečněn i projekt na zvýšení populace. Mladá manželství byla podporována a finančně motivována, aby měla více dětí. Projekt proběhl úspěšně. V letech 1975 – 1979 se ročně rodilo průměrně 182 386 dětí. O dvacet let později, v letech 1995 – 1999 se ročně rodilo 91 441 dětí, tedy poloviční počet.

Fenoménem sedmdesátých let bylo „chataření“. Lidé před absurditou poměrů utíkali do soukromí, na chatu. Tady si člověk vytvářel svůj vlastní svět izolovaný od politické reality. „Chataři“ objevili vesnici a začali sem vracet její architekturu a tradici.

Václav Havel (1987, s. 117) se k této době vyjádřil slovy: „*Trápí mne ...že ta zarážející absence efektních story, o nichž by světové noviny mohly psát, tu zdaleka není projevem nějaké společenské harmonie, ale jen vnějším důsledkem velmi nebezpečného hlubinného procesu: ničení příběhu vůbec. Téměř denně jsem nucen si v nějaké souvislosti uvědomovat*

dvojsmyslnost společenského klidu, který je v podstatě jen viditelným projevem neviditelné války totalitního systému se životem...Posledních devatenáct let v Československu může sloužit jako školský příklad vyvrážděného či pozdního totalitního systému: revoluční étos a teror vystřídala tupá nehybnost, alibistické opatrnictví, byrokratická anonymita a bezduchý stereotyp ... Myslím, že na společném dně je jakýsi stres. Je to stres lidí žijících v trvalém pocitu ohrožení. Je to stres nesvobodných, ponížených, zklamanych a ničemu nevěřících. Je to stres lidí nucených se denně konfrontovat s nesmyslem a nicotou.“

Sametová revoluce v listopadu 1989 přinesla zásadní společenské a politické změny. Nejmladší kohorta dnešních seniorů byla ve věku střední dospělosti. Kromě svobody a otevřeného světa přišla i změna odpovědnosti za svůj život. Po čtyřiceti letech, kdy se člověk nemusel starat, kde se berou peníze na zdravotnictví, kdo zaplatí zdravotní a sociální pojištění, jestli bude mít zítra práci a kde případně sežene jinou. Po dlouhé době, kdy se všichni měli téměř stejně, kdy všichni měli málo možností i málo povinností, přišla doba, která všechny tyto jistoty vzala. Předestřela před člověka pestrý koberec možností, ale i povinností a hlavně odpovědnosti sama za sebe.

Demokracie a zákony volného trhu zasáhly generace čtyřicátníků, padesátníků, šedesátníků plnou vahou. Gerontokracii vystřídal kult mládí, ze dne na den byly zrušeny zákony a pravidla, ve kterých se lidé pohybovali celá desetiletí, a nové nebyly vytvořeny. Generace, které byly vychovány v duchu kolektivních hodnot a sociálního bezpečí, byly náhle vystaveny požadavku individualismu, byly konfrontovány s jevy, jako je privatizace, reorganizace, konkurs, nezaměstnanost, úřad práce, předčasný důchod.

3.4. Shrnutí

Věková hranice aktivního, nezávislého života se stále posouvá k vyšším hodnotám. Podle prognóz bude v polovině 21. století v České republice více než jedna třetina obyvatel starších šedesáti let.

Společně s prodlužujícím věkem se prodlužuje i doba, kdy je člověk aktivní a nezávislý. Ukazuje se, že označení stáří z hlediska produktivního života jako „*třetí – postproduktivní věk*“ je nepostačující. Vzniká proto etapa „*čtvrtý věk*“, pro kterou je typická nesoběstačnost jedince, závislost na okolí. „*Třetí věk*“ je vnímán jako období pokračující aktivity, i když v jiné míře i v jiných směrech.

I přes toto rozdělení, ve společnosti panují názory a postoje ovlivněné *mýty a předsudky*, které všem lidem nad šedesát let připisují přívlastky nemocný, impotentní, ošklivý, nevzdělavatelný, dementní, depresivní, zbytečný, osamocený, chudý. Se stereotypy myšlení o stáří souvisí i pojem *ageismus* – diskriminace podle věku.

Mýty a předsudky o stáří ovlivňují nejenom vztah společnosti k seniorovi, ale i *sebepojetí seniora a jeho pojetí smysluplnosti* života ve stáří.

Smysluplnost života je určována *hierarchií hodnot*, na jejichž vývoj a *změny* mají vliv *historické události*, které člověk prožil, *kohorty* - generace, k nimž patří, a *procesy zrání osobnosti*.

Na základě působení těchto tří faktorů byly vytvořeny *modely změn hodnot* v průběhu životního cyklu.

Model kohort vychází z definice kohorty jako kategorie jedinců v rámci určité populace, která prochází klíčovými životními událostmi ve stejném období. Model se dělí na dvě verze: 1) model střídání kohort, kde změny hodnot jsou určovány střídáním generací, 2) model vývoje kohort, který

předpokládá kontinuální vývoj hodnot během celého životního cyklu, ale v rámci kohorty se hodnoty příliš neliší.

Model historických událostí zkoumá změny hodnot pod vlivem historického vývoje.

Model interakce kohorty a historické epochy předpokládá, že historické události ovlivňují jednotlivé kohorty různým způsobem.

Model zrání vychází z předpokladu, že hodnoty se mění vlivem zrání osobnosti.

Úplný model je model zahrnující současné působení všech faktorů.

Současná *populace seniorů* v České republice zahrnuje *čtyři kohorty*, které dospívaly a mladé dospělosti dosahovaly v *První republice*, během *Druhé světové války*, v období *budování socialismu* a v atmosféře *Pražského jara a následné normalizace*.

Kapitola 4. Hledání smyslu života v seniorském věku

Sheehyová (1999, s. 333) napsala, že „*v prvních letech šedesátky se člověk blíží ke konci věku mistrovství a na jeho stezku začíná dopadat stín stárí. Před člověkem se otvírá nezmapovaný a hluboce smysluplný přechod k osvícení (nebo zoufalství) – věku celistvosti.*“

Věk celistvosti, jak ho popisuje Sheehyová, se velmi přibližuje charakteristikám „*osmého věku*“, jak ho definoval Erikson (1999). „*Osmý věk*“ je závěrečnou fází životního cyklu, která, podobně jako sedm předcházejících, v sobě obsahuje kritický vývojový úkol, jenž musí být splněn. Nesplnění (nebo neadekvátní splnění) tohoto úkolu zvyšuje pravděpodobnost iniciace krize.

4.1. Směrování do minulosti

Hlavním vývojovým úkolem v „*osmém věku*“ je dosažení *integrity* – celistvosti. Erikson (1999, s. 64) se domnívá, že je to stav duše charakterizovaný řádem a smyslem, schopností „mimočasové“ lásky, klidným požehnáním a přijetím vlastní minulosti. Je to přijetí vlastního jedinečného životního cyklu jako něčeho, co tak muselo být. Tento vývojový úkol je spojen s touhou uvést všechny součásti života do souladu. Objevuje se naléhavá potřeba emoční integrace všech různých rolí a postupných identit, které člověku sloužily v dospívání a ve středním věku.

Existenciální analýza (Frankl, 1994, s. 78, 2006a, s. 91) v souvislosti se svobodou a odpovědností člověka za život zavádí nový pohled na minulost tím, že za jediné *pomíjivé stránky života* považuje *možnosti*. Člověk se během života stále musí rozhodovat, zvažovat, volit mezi mnoha možnostmi. Pouze ty možnosti, které jsou uskutečněny, se stávají realitami a ukládají se do „sýpek“ minulosti člověka. Ostatní mizí v „propadlišti mi-

nulosti“. Člověk obvykle vidí pouze „strniště pomíjejícínosti“. Co však přehlídí, jsou právě plné „sýpky“ minulosti. Tím, že se to stalo minulým, není totiž nic nenávratně ztraceno, daleko spíše je to navždy uchováno. V minulosti jsou zachráněny všechny skutky, radosti i utrpení.

Existují dva typy lidí – pesimisté a lidé, kteří se snaží odpovědně naplňovat smysl života. Pesimista odtrhává kalendář a vzdychá nad tím, že je stále hubenější a hubenější. Člověk naplňující smysl při každém odtržení píše na druhou stranu poznámky a raduje se, co všechno je v těch odtržených listech zachyceno a uloženo: *„Co na tom záleží, zpozoroval-li takový člověk, že stárne? Kvůli čemu by měl závidět mladému člověku? Kvůli možností, které mladý člověk ještě má? Kvůli jeho budoucnosti? ‚Pěkně děkuji‘, pomyslí si, ‚já mám místo toho skutečnost – ve své minulosti; nikoli pouze skutečnost vytvořených děl, ale také skutečnost milované lásky a také ještě skutečnost protrpěných útrap. A na ty jsem nejvíc hrdý – i když tyto útrapy je mi nejméně co závidět.‘“* (Frankl, 2006a, s. 50-52)

Kolem šedesátého roku se člověk ocitá v období částečných součtů. Není to ještě konečné účtování, ale již existují signály, že se konec blíží. Umírají lidé, které člověk zná, a prázdné místo po nich je tichou připomínkou konečnosti života. Člověk se pak často obrací směrem k minulosti a hledá smysluplný obraz svého dosavadního života.

Posuzování vlastní minulosti je čistě subjektivní záležitost. Je podbarveno emocemi a člověk je zainteresován, aby konečný výsledek dopadl v jeho prospěch.

Mezi teorie, které se zabývají změnami v subjektivním vnímání minulosti jednotlivce, patří:

- subjektivní implicitní teorie změny a stability
- teorie posunu v jedincově odezvě

- **Subjektivní implicitní teorie změny a stability**

Američan Ross (1989) se pokusil propojit dvě oblasti psychologie – psychologii paměti (zejména teorii paměti pro události – epizodické paměti) a sociální psychologii (včetně jedincova porozumění sobě samému, presentování sebe sama navenek). Ross ve svém výzkumu zjistil, že lidé si minulé události vybavují dvojím způsobem. První vyžaduje složité vyhledávání v paměti, vybavování si celé události v celém složitém kontextu. Druhý je méně pracný a využívá specifickou proměnnou – jedincovu *subjektivní implicitní teorii* o tom, zda se zjišťovaná proměnná může v čase měnit, či nikoli. Podle této teorie rozlišil Ross dva typy jedinců:

a) Jedinci zastávající *implicitní teorii stability*. Obvykle přeceňují konzistentnost některých svých charakteristik v čase a neoprávněně předpokládají, že jejich původní pocity, postoje, názory se zásadně neliší od aktuálního stavu a dají se z něho snadno odvodit.

b) Jedinci zastávající *implicitní teorii změny*. Obvykle přeceňují velikost rozdílu mezi aktuálním stavem; neoprávněně předpokládají, že se aktuální stav velmi liší od původního stavu.

Ross ve své přehledové studii konstatuje, že mezi lidmi převažuje implicitní teorie stability.

Vnímání a hodnocení vlastní minulosti je ovlivněno věkem, prožitým stresem, sociálními tlaky i vnímáním vlastního „Já“. Člověk má zájem nalézt ve své minulosti to, na co si „chce vzpomenout“, aby si udržel sebeúctu, posílil sebepojetí, zlepšil sebehodnocení, dodal svému jednání a pocitům smysl. Problém implicitního zkreslení přispívá k hlubšímu porozumění toho, jak si člověk konstruuje a rekonstruuje svou vlastní osobní historii.

- **Teorie posunu v jedincově odezvě**

Průkopníkem byl Howard na konci sedmdesátých let. Teorii rozpracovaly Schwartzová a Sprangerová (2000). Podle této teorie dochází u člověka v průběhu času ke dvěma typům změn:

- a) *k posunu vnitřních standardů – „rekalibraci“*,
- b) *ke změně obsahu a rozsahu pojmů – „rekonceptualizaci“*, které jsou pro jedince důležité.

Swartzová a Sparngerová nazvaly svoji teorii i model, který k ní vytvořily, „posun v odezvě“ – „*response shift*“.

Model obsahuje pět základních složek:

- *katalyzátor změny* – má podobnou roli jako katalyzátor při chemických reakcích – neúčastní se reakce, ale urychluje či zpomaluje její průběh. Příkladem může být změna zdravotního stavu,
- *antecedenty* – faktory, které předcházejí vlastnímu procesu; jde o sociodemografické charakteristiky (např.: pohlaví, vzdělání, etnický původ) nebo osobnostní charakteristiky (např.: optimismus, úroveň sebehodnocení, očekávání, spiritualismus),
- *mechanismus změny* – kognitivní, emoční a behaviorální procesy, s jejichž pomocí se jedinec snaží zadaptovat na změny, které ho potkaly,
- *posun v jedincově odezvě* – změna, která zasahuje smysl a význam jedincova hodnocení kvality svého života,
- *vnímaná kvalita života* – multidimenzionální konstrukt, který je tvořen nejméně třemi oblastmi - fyzickou, psychickou a sociální.

4.2. Cíle a úkoly

Cíle a úkoly, které staří lidé považují za smysluplné, jsou determinovány osobností jedince, mírou zdraví, jeho vlastními postoji, názory a přesvědčeními, jež se týkají stárnutí a stáří, situací, v níž se nachází.

Ukazuje se (Matýsková, 2004, s. 46), že stárnoucí lidé se nejvíce bojí ztráty autonomie ve smyslu svébytnosti, nezávislosti a rozhodování o sobě. Tato obava nejvíce ovlivňuje cíle jejich snažení.

Autonomie úzce souvisí se svobodou a svoboda ve své podstatě znamená přítomnost alternativ. Ztráta autonomie je vlastně ohrožení vlastní svébytné „existence“ jedince. Cesta k autonomii vede přes základní fyziologické potřeby, potřebu bezpečí, afilační potřeby, potřeby uznání a sebeúcty až k vyšším potřebám, mezi něž autonomie patří. Charakteristika autonomního jedince splývá s definicí Maslowovy autentické osoby.

Sýkorová (2007) se svými spolupracovníky realizovala v roce 2002 projekt Senioři ve společnosti a zjistila, že senioři definují a snaží se dosahovat autonomii v několika dimenzích - fyzické a finanční soběstačnosti, samostatném rozhodování.

– *Fyzická soběstačnost* - je úzce spojena se zdravím. Zdraví patří mezi elementární lidské potřeby a v hierarchii hodnot je trvale umísťováno na nejvyšší příčky. V období dospělosti je zdraví jakousi vnitřní silou, prostředkem k dosahování cílů, ve stáří, kdy zdravotní potíže hrozí mnohem reálněji, než v předchozích životních etapách, se zdraví zvyšuje na vyšší potřebu, potřebu sebeaktualizace a sebetranscendence. Zdraví se stává cílem samo o sobě.

Při hodnocení zdravotních potíží je potřeba vzít v úvahu rozpor mezi subjektivním prožíváním zdraví a zdravím objektivním. Staří lidé si většinou vytváří vcelku příznivý sebeobraz. Když přemýšlí o zdraví, neuva-

žují o něm ve smyslu definice zdraví, jak ji předkládá WHO – „úplná fyzická, duševní a sociální pohoda, nikoli pouze nepřítomnost nemoci či vady“ (Možný, 2002, s. 51), ale jako o stavu, v němž „je možné vykonávat aktivity, které jsou zdrojem pocitu seberealizace a spokojenosti“ (Sýkorová, 2007, s. 96). Subjektivní vnímání zdraví je pro starého člověka spojeno především s uchováním mobility a sebeobslužností.

– *Finanční soběstačnost* je považována za individuální zdroj, na kterém závisí schopnost kontrolovat svoji životní situaci.

Lidé po odchodu do důchodu získávají status důchodců, jehož zásadním znakem je pobírání pravidelného měsíčního příjmu, aniž by museli pracovat. Nicméně jistota zaručené penze je zároveň jistotou snížení ekonomické úrovně. Finanční autonomie seniorů znamená pro ně především schopnost se o sebe sama postarat, nezávislost na druhých lidech, absenci pocitu závazku a naopak přítomnost pocitu svobody. Téměř všichni žijí skromně, protože vzhledem ke svým možnostem musejí – hlavně ale proto, že chtějí být soběstační. Vyrovnávají se v podstatě s jakkoli nízkým příjmem, jehož výše jim zaručí finanční nezávislost na druhých a poskytne alespoň redukované množství voleb při saturaci vlastních potřeb či dokonce potřeb jiných.

Peníze mohou být důležitým zdrojem, s nímž senioři vstupují do rodinných transakcí a vyvažují zájem, kontakty a pomoc významných druhých. Výzkumy potvrzují, že snižující se fyzická soběstačnost je kompenzována soběstačností finanční a tím je uchován pocit autonomie (Sýkorová, 2007, s. 138).

– *Samostatné rozhodování* je ovlivněno fyzickými a psychickými důsledky stárnutí, finančními zdroji, životními ztrátami, které se ve stáří znásobují. Přesto většina seniorů, kteří nepřesáhli hranice třetího věku, se

cítí být kompetentní k tomu, aby rozhodovala v každodenním životě sama za sebe.

Autonomie je definována také jako samostatné rozhodování o cílech, životních projektech a plánech. Sýkorová (2007, s. 144) zjistila, že tato dimenze u seniorů chybí, i když je možná obsažena ve formulacích „rozhodovat o všem“, „osobní svoboda po všech stránkách“. Senioři se nad svými plány a cíli zamýšleli v souvislosti s prožíváním daného životního období. Jako „lidé určitého věku“ plánují spíše v rámci každodenního života, nikoli vzdálenějších časových horizontů.

Cílem je velmi často plnění běžných denních nebo krátkočasových povinností a činností.

Sýkorová a její spolupracovníci (2007, s. 146) zjistili, že *„senioři sice omezují, či spíše optimalizují individuální cíle a plány, ale nerezignují na ně – pokud od nich neupustili s pocitem pozitivně uzavřené životní bilance nebo nepřenesli své cíle na cíle významných druhých.“* Ve vztahu k životním cílům vymezili tři typy seniorů (viz tab. 4.1):

1) *Aktivně plánující* osoby, zaměřující cíle na *konstruktivní* aktivity, tj. vytváření něčeho, na *aktivity sociální* v úzce rodinném či širším vněrodinném kruhu, *aktivity rozvíjející osobnost*, například vzděláváním, cestováním, *aktivity spojené se zdravým životním stylem* či vedené *snahou o spojení s Bohem*.

2) *Pasivně přijímající* senioři, což jsou lidé *duchovně orientovaní*, kteří „děkují za každé nové ráno“, nebo *materialisticky konzumní*, jejichž cílem je přežít každý den v pořádku, dobře se najíst, vidět něco hezkého v televizi.

3) *Neplánující* senioři jsou lidé, kteří buď *pozitivně uzavřeli svoji životní bilanci*, protože dosáhli všeho, co chtěli, nebo *se cílů vzdali*, protože už „na to nemají sílu“ nebo „to už nemá cenu“.

V kontextu prožívané svobody je „svoboda od“ ve stáří prožívána jako oproštění od tlaku sociálních norem, povinností, nároků, společenských konvencí, konkrétně *od zaměstnání, pracovního režimu a společenské angažovanosti*. „Svoboda k“ znamená ve stáří *možnost volby aktivit*. Obě prožívané svobody mohou být samozřejmě limitovány externími a interními zdroji, situačními podmínkami a dalšími faktory.

Tab. č. 4.1. Typy seniorů ve vztahu k životním cílům
(Sýkorová, 2007, s. 146)

Typ	Cíle
Aktivně plánující, zaměření na aktivity	konstruktivní
	sociální
	rozvíjející osobnost
	zdravý životní styl
Pasivně přijímající	duchovně orientovaní
	materialisticky konzumní
Neplánující	pozitivně bilancující
	rezignující

4.3. Gerontotranscendence

Někteří staří lidé, jak čelí zhoršování svých tělesných a psychických funkcí, rozvinou a uchovají si stav, pro který geriatři začali užívat slovo „*gerontotranscendence*“. Tornstam (in Erikson, 1999, s. 117) definoval tento stav jako „*posun do metapohledu, od materialistické a racionální vize k vizi kosmičtější a transcendentnější, normálně doprovázený rostoucím pocitem životní spokojenosti a převažujícím klidem mysli.*“

V existenciální analýze pojmu *gerontotranscendence* koresponduje pojem *existence*, kterou Frankl (2006a) popisuje jako vystoupení ze sebe sama a zaujmutí postoje sama k sobě. Přitom člověk vystupuje z roviny tělesně-duševního a přistupuje k sobě prostorem duchovního bytí.

V pojetí existenciální analýzy (Balcar, 1995, s. 130-132) je člověk determinován svou „osudovostí“, která je chápána jako určenost jedinečných vnitřních a vnějších daností člověka, které jsou na jeho volbě nezávislé a za něž nenese zodpovědnost. Jedná se o osud biologický v podobě dědičnosti a konstitučních vloh; osud sociologický v podobě vnějších podmínek, do nichž se člověk narodil, osud psychologický v podobě mimovolních vlastností a tendencí. Proti osudové určenosti člověka stojí možnost svobody v jeho dimenzi duchovní - noologické.

Vědomé sebeodstoupení, odpoutání od dosavadního přirozeného sepětí s předmětem svého prožívání, umožňuje pak člověku zaujmout k předmětu nebo k sobě svobodně zvolený postoj. I tento krok je spojený s možností volby. Člověk se může rozhodnout, zda sebeodstoupí, nebo zda zůstane se svou přítomnou situací přespříliš spjat, zda zůstane v závislém postavení vůči její osudové danosti, a tím jí propůjčí neúměrný vliv na své prožívání a počínání.

Jsou různé intencionální „polohy“ sebeodpoutání, které umožňují větší míru praktické svobody ve vyrovnání se s vlastní situací. Výraznou takovou polohou je humor, který umožňuje vytvořit si od určitých skutečností (situací, lidí, sebe sama) potřebný odstup. Dává mu mimořádnou možnost účinně uchopit a zvládnout situaci, která je jinak, když je brána vážně, pro něj neúnosná.

Člověk není svoboden od podmínek svého života, je však svoboden k tomu, aby k nim zaujal postoj. V každém okamžiku navzdory své osudovosti má člověk možnost volby. Lidské počínání není v důsledku diktováno podmínkami, jimž je člověk vystaven, nýbrž rozhodnutím, která uskuteční. I rozhodnutí, zda člověk možnost své svobodné volby využije, nebo se nechá vláčet vnitřními a vnějšími silami, je dobrovolným (a tím i svobodným) rozhodnutím.

Svoboda tak může existovat jako svoboda vůči své osudovosti.

Člověk je také svoboděn vůči svému svědomí. Může ho potlačit, umlčet nebo ho vzít v potaz.

4.4. Shrnutí

Hledání smyslu života ve stáří postihuje všechny tři časové dimenze – ***minulost, přítomnost a budoucnost***.

Stárnoucí člověk skládá svému životu účty, promítá svou minulost ve vzpomínkách, snaží se jednotlivé události propojit v jeden, jemu smysluplný, celek. ***Propojení a přijetí svého života jako něčeho, co mělo být***, co mělo ***smysl***, znamená dosažení ***integrity*** – celistvosti. Dosažení integrity je hlavním psychosociálním úkolem etapy stáří (Erikson).

Frankl se na období stáří dívá jako na dobu, kdy se člověk probírá událostmi, které ho v životě potkaly, o které se sám přičinil. Za ***pomíjivé*** považuje ne život, ale ***možnosti***, kterých člověk nevyužil.

Člověk svoji ***minulost*** hodnotí ryze ***subjektivně***. Způsoby, jak jedinec svoji minulost posuzuje, se zabývají ***subjektivní implicitní teorie změny a stability*** (Ross) a ***teorie posunu v jedincově odezvě*** (Schwartzová a Sprangerová).

V ***přítomnosti***, jak ukazují výzkumy (Matýsková, Sýkorová), se pro starého člověka nejdůležitějším úkolem stává ***zachování autonomie***. Autonomie úzce souvisí se svobodou a její ztráta znamená ohrožení vlastní „existence“. Autonomie pro seniora znamená především fyzickou a finanční soběstačnost, o nezávislost rozhodování.

Sýkorová rozdělila ***seniory*** ve vztahu k životním cílům na ***aktivně plánující*** (aktivity sociální, rozvíjející osobnost, spojené se zdravým život-

ním stylem, hledající Boha), *pasivně přijímající* (duchovně nebo materialisticky orientovaní) a *neplánující seniory* (pozitivně uzavřená bilance nebo rezignace na život).

Někteří senioři dosahují v závěru života stavu, který byl nazván *gerontotranscendencí*. Jde o stav, který je ve Franklem popisován jako smysl – idea. Je to stav odpoutání se od materialistického, racionálního světa, stav klidu a harmonie, kde převládá pocit životního štěstí. Je to postoj, který člověk zaujme vůči sobě, svému životu a světu, v němž žil. Je to jeden z posledních aktů nalezení a naplnění smyslu lidského života.

Empirická část

Kapitola 5. Charakteristika výzkumu

5.1. Stanovení cíle výzkumu a definování výzkumných otázek

V empirické části chci zkoumat smysl života seniorů. Soustředila jsem se na etapu, která je ve vývojové psychologii nazývána *raným stářím* (Vágnerová, 2000, s. 443) a je vymezena věkem 60 – 75 let. Protože ale respondenti výzkumu jsou studenti U3V (univerzita třetího věku), kde pro studium není dána horní věková hranice, je mnohem výstižnější použít rozdělení životních etap z hlediska produktivního působení ve společnosti a zkoumanou skupinu označit *třetí věk*.

Intelektuálním cílem výzkumu je porozumět a popsat:

- oblasti, v jakých lidé třetího věku hledají a naplňují smysl života,
- faktory, které toto hledání ovlivňují,
- jak hledání smyslu navazuje na předchozí životní etapy,
- co je pro smysl života v tomto věku specifické.

Praktickým cílem je přispět k popření předsudků a mýtů, které se váží ke stáří, a podpořit představu stáří jako přirozeného pokračování života, které má své kvality a může být plně smysluplné.

Můj osobní cíl je přistupovat ke zkoumaným materiálům s co největší pokorou a hledat ve výpovědích respondentů odpovědi na vlastní otázky týkající se smyslu života v druhé polovině životního cyklu, v němž jsem se již také ocitla. Dalším cílem, kvůli kterému tato práce vlastně vznikla, je ukončení studia na vysoké škole.

Vzhledem k tomu, že jsem si stanovila cíle, které v sobě zahrnují především hledání porozumění a popisu fenoménu smyslu v seniorském věku, zvolila jsem jako hlavní výzkumnou metodu kvalitativní přístup.

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu“ (Švaříček, 2007, s. 17).

Cílem výzkumu není zachytit vše, co zkoumaná data nabízejí, nýbrž vytvořit teoretické vyjádření zkoumané reality. (Strauss – Corbinová, 1999, s. 15).

Na základě cílů výzkumu, stanovených v úvodu této části, jsem položila základní výzkumné otázky:

- *Jak se vymezuje etapa stáří v kontextu hledání smyslu života?*
- *Kde člověk hledá životní smysl v poslední etapě života?*
- *Jaké faktory ovlivňují jeho hledání a naplňování smyslu života?*
- *Jak se proměňuje pojetí (hledání) smysluplnosti v průběhu života?*
- *Jaká jsou specifika hledání smyslu života v seniorském věku?*

5.2. Konceptuální rámec

5.2.1. Formulování výzkumného problému

V empirické části diplomové práce jsem se rozhodla zkoumat, jak smysluplnost života prožívají senioři – studenti Univerzity třetího věku (U3V). Zdrojem dat pro výzkum jsou písemné (seminární) práce studentů kurzu „Psychologie pro život aneb Jak nám psychologie pomáhá“, které vypracovali během svého studia, a eseje, které napsali na mnou zadané téma. Písemné (seminární) práce jsou volným vyprávěním o životě, eseje se zaměřují na činnosti, které jedinec považuje za důležité. Mým úkolem bylo v těchto písemných sděleních hledat, co ve svém životě považují za smysluplné, co má na vnímání smysluplnosti vliv, zda se vnímání smyslu života ve stáří liší od předcházejících etap životního cyklu.

Při zkoumání dané problematiky jsem vycházela z předpokladů (Švaříček, 2007, s. 127):

- že při osobních výpovědích jedinec málokdy záměrně lže, a že píše o osobách, činnostech, událostech, prožitcích a pocitech, které jsou pro něj osobně důležité, stojí vysoko v jeho hierarchii hodnot a významů a jsou úzce spojené s tím, co jedinec v životě považuje za smysluplné
- výpověď je ovlivněná i situačními faktory (osobní pohoda, zdraví, vztahy, apod.)
- hledání a naplňování smyslu je záležitostí subjektivní a vysoce individuální

Na základě toho jsem se pokusila zrekonstruovat příběh o hledání a naplňování smyslu života seniorů – studentů U3V.

5.3. Metodologie výzkumu

5.3.1. Biografický design

Pro zkoumání výše položených otázek jsem si jako teoretické východisko zvolila *narativní biografický design* výzkumu.

Biografický design je vhodný pro zachycení komplexnosti určitého jevu, který je nepřehledný a nepredikovatelný, a přitom chceme zachytit jeho vývoj. Biografie chce zkoumat právě pohled a přístup jedince k takto komplexním jevům, protože každý jedinec si vytváří určité interpretace událostí. Cílem biografie je zachytit pohled účastníka výzkumu a odkrýt význam a smysl „za věcmi“ a „v příběhu“ (Čermák, 2004).

V biografickém designu výzkumník nejprve naslouchá (čte) a posléze hledá, na které nevyslovené otázky vlastně vypravěč odpovídal. Výzkumník se snaží porozumět subjektivnímu pohledu jednoho nebo několika málo účastníků a na základě tohoto pochopení zrekonstruovat „jejich svět“.

Biografický design by se dal definovat jako systemické zkoumání vedoucí k rekonstrukci minulého či budoucího života jedince skrze aktuální pohled (Švaříček, 2007, s. 216).

Pro *narativní biografii* je charakteristická konstrukce pohledu na životní příběh jakožto výsledek společné činnosti výzkumníka a účastníka výzkumu. Narativní biografie odmítá realistický předpoklad, že skrze pohled účastníků je možné poznat skutečnost. Skrze rozhovor (písemné sdělení) sice můžeme poznat pohled určitého jedince na realitu, ale tento pohled je dočasný, ovlivněný jeho momentální situací a kontextem (Švaříček, 2007, s. 128).

Biografie si proto neklade za cíl postihnout celou skutečnost, ale pocho-
pit pouze částečný výsek skutečnosti z perspektivy jednoho nebo několi-
ka málo jedinců.

5.3.2. Charakteristika vzorku

V této práci jsem si jako vzorek pro výzkum vybrala skupinu seniorů –
studentů Univerzity třetího věku (U3V) Filosofické fakulty UK Praha.

5.3.2.1. Studenti U3V

Základní charakteristika vzorku je dána Pravidly pro studium Univerzi-
ty třetího věku na FF UK v Praze (online):

- *Je určena (U3V, pozn.badatele) zejména občanům v seniorském věku (obecně jde o osoby starší 55 let). Výjimku tvoří občané v invalidním důchodu, kteří se mohou stát posluchači U3V bez ohledu na věkovou hranici.*
- *Podmínkou přijetí je řádně podaná přihláška ke studiu pro daný akademický rok, ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a ka-
pacita poslucháren (rozhoduje datum přijetí přihlášky/doručení).*

Skupina studentů U3V náleží k *extrémnímu* případu vzorků¹.

¹ V kvalitativním výzkumu existuje obecně přijímané pravidlo *graduální konstrukce vzorku*. Přesto, existují určité výjimky. Jednou z nich je, že je předem dáno, které případy budou do vzorku zahrnuty – případ *kompletního sběru*, kdy jsou do výzkumu zahrnuty všechny dostupné případy (Švaříček, 2007, s. 74). Ke kompletnímu sběru dochází například v případě, kdy zkoumanou populaci představu-
je uzavřená specifická skupina (viz. tab. 5.1, Švaříček, 2007, s.75)

Tab.č. 5.1 Specifické postupy při vzorkování

Typ případů	Charakteristika	Příklad
Extrémní	Sledovaná charakteristika se u těchto případů projevuje v maximální míře	U3V
Typické	Představitel průměru; toho, co je ve vztahu k danému problému nej- běžnější	
Maximálně vari- antní	Vzájemně extrémně odlišné	
Vhodné	Dobře dostupné případy	U3V

U této skupiny seniorů předpokládám, že důstojné místo v hierarchii hodnot přisuzují seberozvoji, vzdělávání a sebevýchově, hledání optimální životní cesty v situacích rozhodování a volby. Senioři, kteří usedají do univerzitních lavic, aby se zapojili do programu celoživotního vzdělávání, představují dnes již nepřehlédnutelnou vitální skupinu s obrovskou sociální potencií. Svůj předpoklad opírám o referáty z mezinárodní konference „Současnost a perspektivy seniorského vzdělávání na vysokých školách“, která se konala v roce 2007 v Jihlavě (Šemberová, Shromáždilová, online) a o výzkumy Hřebíčkové (online).

Výzkumu se účastnilo dvacet pět seniorů, dvacet dva žen a tři muži.

V populaci seniorů představují studenti U3V eufunkční skupinu, pro kterou plně platí charakteristiky *třetího věku* – „aktivní a nezávislý“. Tím, že dokážou písemně zformulovat své myšlenky a jsou do značné míry otevření osobní zповědi, mi poskytli skrze své písemné práce široký materiál pro výzkum. S ohledem na složitost zkoumaného jevu byla ochota a schopnost vypovídat o osobních tématech podmínkou nutnou pro provedení výzkumu. Ostatní podmínky, jako je věkové nebo genderové rozložení, byly podmínky postačující.

Dalším důvodem, proč jsem se zaměřila na tuto skupinu, je naskytnutí se příležitosti oslovit tuto skupinu během přednášek na Filosofické fakultě UK Praha a možnost prostudovat práce studentů, účastníků kurzu „Psychologie pro život aneb Jak nám psychologie pomáhá“.

V dalším textu seniory – studenty U3V Filosofické fakulty UK Praha, kteří se zúčastnili výzkumu, nazývám studenti, senioři, staří lidé, lidé třetího věku, respondenti.

5.3.2.2. Univerzity třetího věku

V Evropě vznikla první univerzita třetího věku v r. 1973 v Toulouse, v době, kdy ve Francii hrozilo vypuknutí „mezigenerační války“. Jejím

základním cílem bylo: zlepšit kvalitu života „lidí třetího věku“ prostřednictvím vzdělávacích programů.

V České republice se začalo seniorské vzdělávání rozvíjet nejdříve na humanitních univerzitách v 80. letech minulého století. K prvním patřila Univerzita Palackého v Olomouci a Univerzita Karlova v Praze, v krátkém čase je následovala Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. První přednášky byly zaměřeny na otázky týkající se člověka a jeho vztahu k přírodě a společnosti a otázky přímo související s problematikou stárnutí. V 90. letech začaly postupně univerzity v seniorském vzdělávání uplatňovat témata související s jejich studijními programy.

U3V zaznamenaly v minulých letech velmi výrazný rozvoj. Prakticky již všechny české veřejné vysoké školy poskytují vzdělávání také speciálně pro seniory. Obsahová náplň tohoto vzdělávání je velmi různorodá, tematika kurzů se neustále rozšiřuje. Ve svých počátcích se přednášky U3V orientovaly především na problematiku týkající se stárnutí (gerontologie, životospráva, zdravotnictví) nebo na společenský úkol seznamování starší generace s moderními informačními a komunikačními technologiemi, dnes se přidávají postupně další vědní obory.

První zásadní odlišnost od zahraničních univerzit třetího věku je velice „intimní“ spojení našich U3V s univerzitami. V České republice jsou U3V nedílnou součástí výukového procesu v rámci programu celoživotního vzdělávání. Fakultní kurikula s touto formou systematického vzdělávání počítají a zahrnují ji do výukových plánů. Fakulty dohlíží na kvalitu tohoto vzdělávání a přispívají tak k vysoké úrovni univerzitní výchovy zajišťováním vysoce kvalitních učitelů nejvyššího stupně a zabezpečují i prostorové a často i materiální požadavky U3V.

Druhou odlišností – alespoň v osmdesátých letech, kdy došlo k založení prvních českých U3V byla tematická skladba výuky. Naše společnost

prožívala dobu normalizace, charakterizovanou silným ideologickým tlakem na jakékoli formy demokratických projevů v oblasti společenských věd, které převažovaly v té době na Západě. Přirozenou reakcí na tento tlak bylo zaměření na ideologicky nejméně zranitelnou oblast věd a tou byla medicína. Teprve po roce 1989 se činnost U3V bohatě rozvíjí na téměř všech fakultách i nově vznikajících univerzit a dochází také prudkému tematickému rozmachu U3V. Ty se neomezují na tematiku medicínskou, ale stávají se zrcadlem doby a odrážejí potřeby a zájmy seniorské generace, která se dostává pod vliv rozvíjející se techniky.

U3V na Filosofické fakultě UK v Praze nabízí seniorům kurzy v osmácti oborech a ročně jimi prochází více než 1200 studentů.

5.3.3. Metody sběru dat

Při získávání dat jsem vycházela z Franklovy představy dvou pojetí smyslu života. Smysl jako cíl a smysl jako idea.

Smysl jako cíl je zaměřený na význam a důležitost, jaký člověk jednotlivým činnostem přikládá. Vztahuje se ke každodennosti, k jevům a situacím běžného života.

Smysl jako idea směřuje k uchopení života jako celku, k základním hodnotám a postojům, které ovlivňují zásadní životní rozhodování.

Pro výzkum jsem získala dva typy dat.

První byly eseje napsané seniory, kteří se přihlásili do výzkumu. Rozhodla jsem se pro sběr dat v písemné formě. Vedlo mě k tomu to, že účastník výzkumu bude svoji výpověď tvořit v důvěrně známém prostředí svého domova, bude si sám určovat tempo i obsah sdělení. Nebude ovlivněn cizím prostředím, ani sděleními dalších účastníků. Tím jsem chtěla podpořit ekologickou validitu výzkumu. Sběr esejů byl proveden

metodou samosběru, která je založena na principu dobrovolnosti (Miovský, 2006, s. 133).

Druhý typ byly textové dokumenty, které jsem získala prostým účelovým výběrem z archivu písemných prací studentů U3V.

Získaná data je možné považovat za *bohatá (rich data)*, protože obsahují všechny informace, které chtěl respondent sdělit (Čermák, 1997, s. 52).

5.3.3.1. Eseje na zadané téma – zaměření na cíle

V prvním případě jsem oslovila studenty U3V během jejich přednášek na Filosofické fakultě UK Praha. Krátce jsem představila sebe a téma diplomové práce a požádala o účast ve výzkumu. Dobrovolníkům, kteří se přihlásili, jsem rozdala písemné zadání dvou esejů na téma *a) Co jsem v životě důležitého udělal(a), co jsem vytvořil(a), čeho jsem dosáhl(a); b) Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout* společně ofrankovanou obálkou a mojí nadepsanou adresou (viz. příloha 1). Sběr proběhl v červnu 2008 a shromáždila jsem celkem třináct prací, kde studenti vypracovali obě zadání. U každého respondenta jsem oba eseje spojila v jednu písemnou práci, abych mohla sledovat, jak se vyvíjely a proměňovaly cíle během dospělosti a stáří.

5.3.3.2. Seminární práce – volné vyprávění

Dalším zdrojem dat byly písemné práce studentů U3V na téma *a) Můj život do třiceti let; b) Můj život po třiceti letech*, které vypracovali v rámci kurzu „Psychologie pro život aneb Jak nám psychologie pomáhá“ v letech 2006-2008. Na počátku výzkumu jsem měla k dispozici čtyřicet čtyři prací. Z nich jsem vybrala ty, kde student vypracoval zadání a) i b). Tyto práce jsem spojila a získala tak ucelené vyprávění o jeho životě. Tímto způsobem jsem pro výzkum získala dalších dvanáct prací.

Ve výsledku zkoumaný vzorek zahrnoval 22 žen a 3 muže ve věku od padesáti devíti do osmdesáti čtyř let. Věkové rozložení je zachyceno v tab. č. 5.2.

Tab. č. 5.2. Věkové rozložení respondentů výzkumu

Věk	<60	61-65	66-70	71-75	76-80	81<
Počet respondentů	1	5	8	8	1	2

5.3.4. Etické aspekty výzkumu

Při získávání dat jsem si byla vědoma důvěrnosti informací, které mi studenti U3V poskytli. Snažila jsem se proto o vytvoření ovzduší důvěry. Toho jsem se snažila docílit tím, že jsem se před samotnou žádostí o účast na výzkumu stručně představila a promluvila o zadání mé diplomové práce a o cíli výzkumu. Vysvětlila jsem stručně postup nakládání s daty při výzkumu a zdůraznila zajištění anonymity respondentů.

Písemné zadání témat esejů „*Co jsem v životě důležitého udělal(a), co jsem vytvořil(a), čeho jsem dosáhl(a)*“ a „*Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout*“ obsahovalo sdělení, že jde o součást výzkumu k diplomové práci na téma Smysl života v seniorském věku vypracovávané mou osobou.

K písemným seminárním pracím, které jsem ve výzkumu použila, jsem si od studentů vyžádala informovaný souhlas.

Aby ode mne měli účastníci zpětnou vazbu, vystoupila jsem dne 17.4.2009 na semináři k předmětu *Psychologie pro život aneb Jak nám psychologie pomáhá* a informovala jsem zájemce – účastníky výzkumu, o diplomové práci a o dosavadních zjištěních v empirickém výzkumu.

5.3.5. Postup práce s nasbíranými daty

5.3.5.1. Přepis vybraných prací

Před sebou jsem měla soubor různorodých prací (viz. tab. 5.2). Z vizuálního hlediska jejich různorodost spočívala v tom, jaké médium studenti – senioři použili ke zpracování. Šest prací bylo napsáno vlastní rukou, pět na psacím stroji, čtrnáct na PC. Šest prací bylo svázáno do průhledných desek, ostatní byly sešity kancelářskou sponkou nebo volně uloženy do eurodesek. Rozsah prací se pohyboval od dvou do dvaceti šesti stran (1800 znaků/strana).

Z hlediska obsahu jsem měla k dispozici dva typy prací. První skupinu (P1 – P13) tvořily práce, kde se senior zaměřuje na to, co v životě dosáhl a co bylo pro něj důležité. Druhá skupina obsahovala práce (P14 – P25), kde se senior zaměřuje na vyprávění o svém vlastním životě. Pro další srovnávání jsem si první skupinu označila jako skupinu E a druhou jako skupinu S. Obě skupiny jsem sloučila a analýzu a interpretaci jsem prováděla na celém souboru dat.

V dalším textu, pokud budu chtít rozlišit práce z jednotlivých skupin, budu je označovat názvy eseje (skupina E) a seminární práce (skupina S). Pro označení celého souboru dat budu používat označení písemné práce nebo písemné výpovědi.

Písemné práce studentů – seniorů jsem přepsala, abych je jednak sjednotila po formální stránce, jednak abych je mohla dále zpracovávat pomocí programu Atlas.ti.

5.3.5.2. První, druhé a třetí čtení

Při prvním čtení jsem se snažila udělat si ke každé práci jakousi rekapitulaci, vytvořit si svůj obraz a přiřadit celé práci vystihující název – označení. Snažila jsem se odpovídat si na otázky typu „O čem je to celé?“, „O čem píše?“, „Jak o tom píše?“, „Z jakého důvodu věnuje pozornost právě tomuto člověku, věci, situaci?“. Zároveň jsem se snažila označit každý příběh charakteristickým názvem, abych se v materiálu lépe orientovala. Názvy většinou vyvstaly ze sociální role, životního postoje, postavení v zaměstnání, apod.

Abych předešla „haló efektu“¹, který některé příběhy vyvolávaly, rozhodla jsem se, že dříve než začnu s kódováním, čtení ještě dvakrát zopakuji, vždy s týdenním odstupem, a znovu budu hledat odpovědi na výše zmíněné otázky. Přehled písemných prací, jejich očíslování, označení, rozsah společně s údaji o věku, pohlaví a vzdělání jsou zaznamenány v tab. č. 5.2 v příloze č.2. Vzhledem k velkému rozsahu zkoumaných textů připojuji k seznamu šest náhodně vybraných písemných prací, z každé skupiny tři. Plné znění všech textových dokumentů připojuji v elektronické verzi na CD-ROMu (příloha č.3).

5.3.5.3. Otevřené kódování (Atlas.ti)

Otevřené kódování je technika, která byla vyvinuta v rámci analytického aparátu zakotvené teorie (Strauss, 1999). Strauss a Corbinová (1999, s. 43) definují otevřené kódování jako „*část analýzy dat, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů. Bě-*

¹ *Reflexe výzkumníka: První čtení textu bylo i silnou emoční záležitostí. Často jsem cítila pohnutí nad ranami osudu, obdiv k houževnatosti, s kterou někteří čelili nepříznivým situacím, údiv nad neuvěřitelnými zápletkami, smutek z předtuchy, že tady tento životní příběh možná nebude ukončen happy endem – dosažením integrity. Stále jsem musela provádět sebereflexi, uvažovat nad tím, kde končí příběh respondenta a kde začíná „příběh“ můj. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla ještě před začátkem kódování pro opakované čtení všech prací.*

hem otevřeného kódování jsou údaje rozebrány na samostatné části a pečlivě prostudovány, porovnáním jsou zjištěny podobnosti a rozdíly, a také jsou kladeny otázky o jevech údají reprezentovaných.“

Tím novým, co v průběhu otevřeného kódování vzniká, je sada pojmů a kategorií, které jsou následně seskupovány podle podobnosti a tak se buduje základ pro jejich další definování vztahů a závislostí mezi nimi (Švaříček, 2007, s. 222).

Soubor dat jsem zpracovávala pomocí programu Atlas.ti.

Všechny soubory – jednotlivé *písemné práce*, jsem nahrála do programu, kde jim bylo automaticky přiděleno *pořadové číslo*.

Znovu jsem pročetla jednotlivé písemné práce a rozdělovala je na *jednotky*. Jednotkou mohly být sekvence slov, věty nebo celé odstavce. Hranice jednotky byly určeny významem, o němž vypovídaly. Jednotky, o kterých jsem usoudila, že se týkají smyslu života, jsem označila *kvótami a kódem*. Název kódu jsem volila tak, aby co nejvýstižněji a nejstručněji vypovídal o označeném úseku.

Informace, jevy, které se v různých modifikacích opakovaly, jsem označovala již dříve vytvořenými kódy. Zároveň jsem se k již vytvořeným kódům neustále vracela a prováděla jejich revizi. Některé jsem přejmenovávala, některé slučovala pod jeden název.

Další činnost, kterou jsem zároveň s kódováním prováděla, bylo psaní *poznámek*, v programu nazývaných *memo*. Poznámky se týkaly obsahu jednotlivých kódů, nápadů, postřehů k jednotlivým sdělením. Později jsem z nich čerpala při analýze a interpretaci dat.

Program Atlas.ti zajišťoval „technické“ záležitosti, jako je vepisování kódů, jejich následné vyhledávání, sdružování, přejmenovávání, organizaci poznámek, apod.

5.3.5.4. Kategorie – familie(s)

Po přečtení všech prací jsem získala seznam kódů. Ty jsem dále posuzovala, porovnávala a seskupovala podle podobnosti nebo jiné vnitřní souvislosti. Cílem bylo vybudovat hierarchický systém, v němž úryvky dat jsou podřazeny různým kódům a jednotlivé kódy jsou podřazeny různým kategoriím. Tím jsem si připravila podklady pro vytvoření příběhu.

5.3.5.5. Kostra příběhu

Po vytvoření kódů, kategorií a poznámek jsem vytvořila základní analytický příběh – *kostru analytického příběhu*. Jde o jednoduchý popis kategorií a vztahů mezi nimi. Účelem kostry je formulovat klíčová tvrzení tak, aby byla soustředěna kolem pojetí „smysl života ve stáří“.

Dalším krokem bylo, na základě kostry analytického příběhu, strukturovat dosud hrubá data, opatřená kódy a kategoriemi, a sestavit příběh, na němž bude postavena výzkumná zpráva.

Pro vytvoření příběhu jsem použila analytickou techniku „*vyložení karet*“ (Švaříček, 2007, s. 226). Kategorie, vzniklé během otevřeného kódování, jsem složila do obrazce a na základě toho jsem sestavila text analýzy a interpretace.

Švaříček (2007, s. 226 - 247) podotýká, že není nutné použít všechny kategorie vzniklé během kódování: „*Vybíráme podle toho, do jaké míry se vztahují k výzkumné otázce, a také podle toho, jaká je mezi nimi souvislost.*“

Názvy jednotlivých kapitol analytického příběhu jsem odvodila od jednotlivých kategorií. Obsahem kapitol je podrobná deskripce a interpretace kódů spadajících do té které kategorie.

Výzkumný úkol jsem pojala jako vyprávění příběhu o smyslu života v seniorském věku. Příběh jsem prokládala četnými citacemi prací účastníků výzkumu.

Každou kapitolu příběhu jsem následně podrobila diskusi v kapitole 7.

5.4. Kontrola kvality výzkumu

Reliabilita v kvalitativním výzkumu je nízká, protože standardizace výpovědí je téměř nemožná. Opakovatelnost výpovědí je problematická, protože jde o subjektivní pohled jedince na svět a ten je ovlivněn řadou faktorů. Každá výpověď kromě osobnostních faktorů (copingové strategie, LOC, sebepojetí, sebevědomí, postoje, zralost, zkušenost, zdravotní stav), které jsou poměrně stálé, je ovlivněna i situačními vlivy (emoční stavy, momentální zdravotní stav, stav vztahu se sociálním prostředím), které mohou výpověď zkreslit. (Disman, 2006, s. 285)

Naopak slabá standardizace kvalitativního výzkumu, která umožňuje respondentovi se volněji vyjádřit k danému tématu, zabezpečuje potenciál pro poměrně vysokou validitu.

V kvalitativním výzkumu je nejčastější používanou technikou kontroly validity triangulace. Její princip spočívá v použití různých zdrojů dat, různých metod jejich vyhodnocování, různých teoretických perspektiv.

Hlavním smyslem triangulace je zhodnotit zkoumaný jev z několika úhlů pohledu a tím překonat zkreslení, které hrozí při užití jediné metody, jediné pozorovatele a jediné teorie.

Kontrolu validity jsem provedla v rámci kapitoly 7. Diskuse. Kde jsem jednotlivé kapitoly analytického příběhu doplnila o výsledky sociologických výzkumů k danému tématu, nebo je doplnila různými teoriemi a pohledy. Touto interdisciplinární triangulací (Janesicková, in Čermák, 1997, s. 51) jsem se snažila podpořit validitu svého výzkumu.

Díky kombinaci různých zadání písemných výpovědí, jsem mohla použít metodu triangulace na metodě. V rámci diskuse porovnávám výpovědi o smyslu života v seniorském věku u prací skupiny E a skupiny S.

Validitu výzkumu jsem se snažila podpořit i četnými citacemi z prací účastníků výzkumu.

Validita kvalitativního výzkumu není validitou objektivní a měřitelnou, ale validitou psychologickou. Kritériem kvality výsledků výzkumu je tzv. *dobrý příběh* (Strauss – Corbinová, 1999). Z toho plyne, že výzkum by měl být pokračováním příběhů vyprávěných respondenty, měl by srozumitelně promlouvat a tak zprostředkovávat lidskou zkušenost.

O napsání takového příběhu jsem se pokusila v následující kapitole.

Kapitola 6. Kvalitativní analýza a interpretace

6.1. Kostra příběhu

Stáří je nedílnou součástí života. Jeho specifčnost spočívá v tom, že je poslední etapou životního cyklu, a je spojováno s pojmy účtování, uzavírání, ukončování, odpouštění a smíření. Je vyvrcholením hledání a naplňování smyslu života. Důležitým mezníkem pro vnímání vlastního stáří je *odchod do důchodu*.

To, jak ve stáří člověk hledá a naplňuje smysl života, je ovlivněno *faktory*, jejichž působení sahá hluboko do minulosti až k ranému dětství. Je to *sociální prostředí*, v němž dítě vyrůstá, *významné osoby*, které mu vstupují do života, *rodinné tradice a poselství*, jež jsou mu vštěpovány, *specifika kohorty*, k níž se vztahuje, *historické události*, kterých je účastníkem, *zásahy osudu*, jež mu život připravil. Pod vlivem těchto faktorů si člověk vytvoří svůj vlastní *scénář* hledání smysluplnosti v životě – hierarchii hodnot a významů, ukazatelů, co má smysl a co ne.

V dospělosti člověk čerpá životní smysl ze *zdrojů*, jejichž šíře a zaměřenost je ovlivněna scénářem.

Hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku je zaměřeno na všechny tři časové dimenze. Jedinec se srovnává s *minulostí* – vyrovnává se se svým životním scénářem, bojuje s *přítomností* – jak nejlépe být tady a teď, a vytváří si představu o *budoucnosti*, které již možná nebude součástí.

6.2. Odchod do důchodu

6.2.1. Začátek příběhu?

Čas je neúprosný a příroda se řídí svými zákony vznikaní a zanikání. Každého jedince – respondenta se zcela jistě týkají všechny tři dimenze stárnutí a stáří – biologická, kalendářní a sociální. Přesto jsem v pracích nenalezla žádnou zmínku o boji se stárnoucím tělem, ani o snaze popírat svůj věk. Všechny práce se však v různé míře zabývaly odchodem do důchodu, tedy počátkem *sociálního stáří*.

Odchod do důchodu je řazen mezi spouštěče tranzitorní krize, která se navíc může prolínat s krizí z očekávaných změn a krizí z ukončování. Odchod do důchodu je *krizí dosavadního smyslu života*. Člověk do té doby měl určitou profesní roli, společenskou prestiž, byl brán za platného, přispívajícího člena společnosti. Děti už sice odešly z rodného hnízda, začala se rodit další generace – vnoučata, ale on byl stále ještě u „kormidla“ a to ho naplňovalo smyslem. Odchodem do důchodu hrozí, že smysl ztratí. Z toho důvodu *odchod z aktivního života oddaluje*.

P5: ... *Do důchodu jsem měla jít v padesáti pěti letech, ale přesluhovala jsem, co jsem mohla. Cítila jsem se spokojena a připadala si platným členem společnosti.*

P12: ...*Pracovala jsem o 7 let déle, protože mě má práce bavila a uspokojovala. Do důchodu se mi ani moc nechtělo.*

P14: ... *jakožto již důchodkyně, jsem odešla a nastoupila jsem na své poslední působiště v Praze I ve Vodičkově ulici, kde jsem vyučovala sedm let*

P15: ... *Tak se stalo, že jsem ještě celých 9 let navíc dělala.*

Ale pracovní nasazení se nedá prodlužovat donekonečna. Každý z respondentů nakonec musel překročit svůj Rubikon a vstoupit do nové

etapy života, etapy opředené mnoha mýty a předsudky. Vstupovali do ní většinou statečně, bez nostalgie, s vědomím své odpovědnosti za svá rozhodnutí.

P4: ... *Po nároku na důchod jsem ve funkci pracovala ještě 4 roky a potom jsem se rozhodla neblokovat místo mladším a využít volný čas ještě v plné síle.*

P10: *Odchod do důchodu je fakt vážný a důležitý krok. A nelze mu uniknout. Má pro mne význam srovnatelný s krokem, jímž se ze mne před lety stal prvňáček.*

Zorientování se v nové situaci, adaptace na nový styl života, navázání na smysl dosavadního života, případně *hledání nových smysluplných životních náplní*, je prvním úkolem každého seniora.

Novopečení důchodci se musí vyrovnat s mnoha zápornými emocemi, které v nich nová situace vyvolává. Ať je to pocit méněcennosti, nepotřebnosti, nebo je to stesk po každodenním styku s lidmi v práci, či obavy z ekonomických dopadů.

P4: ... *Po počátečním období důchodu, kdy jsem měla mindrák, že jsem nepotřebná, ba že jsem zdravá a nepracuji, si dnes užívám možnosti hospodařit se svým časem a rozhodovat o jeho využití. Nejvíce si užívám večer, že nemusím hledět na hodiny a jít včas spát, že mne nebudí budík v 5 hodin, jako tomu bylo dříve...*

P9: ... *Když jsme odešli do důchodu, stýskalo se mi. Chyběl mi styk s lidmi. Musela jsem se zamyslet, čím smysluplně zaplnit čas, kterého se mi dříve nedostávalo a teď ho bylo příliš.*

P25: ... *Těž není snadné najednou odejít do důchodu, vystoupit z toho každodenního kolotoče a začít vést zcela odlišný život. Řekla bych, že jsem se s tou situací dobře vyrovnala. Konečně mám možnost se více věnovat svým zálibám, „zastavit“ se a vychutnávat si kouzlo okamžiku.*

Samotní senioři se zabývají myšlenkami, jaký by senior – důchodce měl být. Mají v sobě vytvořenou představu „prototypu“ důchodce, která je podpořena společenskými mýty a předsudky. Je to obraz moudrého starce nebo laskavé babičky, kteří se, obklopeni vnoučaty, starají o zahradu, pěstují ovce a zeleninu, zavařují, vaří. K této představě se někteří senioři hlásí, jiní se od ní distancují.

P2: ... *V důchodu by měl být člověk moudřejší, tolerantnější a dívat se kolem sebe s určitým nadhledem, o což se snažím, ale nevím, zda se mi to vždy daří.*

P3: ... *Nebaví mne ale péče o zahradu, ani pěstování květin/moje velká vada-nemám od narození čich/, ani zavařování.*

Nejvýraznější charakteristikou v životě seniora – důchodce je množství *volného času* a pouze jeho osobní odpovědnost, jak ho naplní. V tom se liší od předchozích vývojových období, v nichž měl, jako vodítko, předurčený obecný smysl.

Rozbití léta fungující časové struktury každodennosti, může vyvolat v psychice seniora zmátek, paniku nebo naopak jakýsi stav strnulosti, protože teď již na něj nejsou činěny žádné společenské tlaky a povinnosti, teď se musí sám rozhodnout, co dál, jak nyní odpoví životu na otázky o jeho smyslu.

P2: ... *Odchodem do starobního důchodu má každý v podstatě dvě možnosti:*

1) *čekat na smrt, posedávat na lavičkách v parku a nadávat na svět. Pověsit se na krk nejbližším příbuzným, nebo se jim zcela obětovat i za cenu, že z důchodu nezbude ani na jídlo.*

2) *vzít tuto poslední část života jako báječný, konečně svobodný prožitek, jehož konec neznám, ale беру jej jako nezbytnost, beze strachu ze smrti, aniž bych někomu vědomě ubližovala, nebo se dopouštěla jiných jednání, neslučitelných s mravním kodexem slušného člověka.*

6.2.2. Shrnutí

Příběh hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku začíná *odchodem* člověka *do důchodu*, tedy *začátkem sociálního stáří*.

Odchod do důchodu je nejen významný sociální mezník v životě člověka, ale z pohledu *subjektivního vnímání* to je *počátek stáří*. Subjektivní stáří je odlišné od stáří, jak ho vnímá sociální okolí jedince. To svoji definici starého člověka staví na fyzické zchátralosti, ztrátě autonomie, pokročilém věku, apod.

Odchod do důchodu může být *spouštěčem krize* dosavadního smyslu života, protože ze života mizí jeden ze základních zdrojů životního smyslu – práce.

Odtud se odvíjejí základní směřování člověka, který se ocitl v důchodovém věku.

- ***Snaží se akt odchodu ze zaměstnání oddálit.***

Práce mu celá desetiletí poskytovala určitý druh bezpečí. Strukturovala mu čas, předepisovala mu úkoly a povinnosti, odměňovala ho. Přinášela mu potěšení. Na druhou stranu ho naplňovala úzkostí z nedostatku času, z vysokého životního tempa.

- ***Vytváří si představu „prototypu“ seniora – důchodce,***

včetně zdrojů smyslu. Při tvorbě obrazu mu pomáhají předsudky a mýty o stáří. Od obrazu se buď distancuje a hledá svoje vlastní místo, které bude pro něj mít ve stáří smysl, nebo se jím inspiruje.

- ***Hledá způsoby, jak si nově organizovat čas, čím ho vyplnit.***

Důchod znamená vplout do nejistých, neznámých vod, které ale dávají šanci růstu. A růst přináší oboje – úzkost i potěšení (Maslow, 2000). Tím, že společnost již od seniora nic neočekává, mu dává svobodu a volnost pro jeho rozhodování. Senior se nemusí vázat na konvence, může si sám svobodně rozhodnout, jak svůj čas prožije.

Svoboda od „očekávání a nároků“ společnosti je zároveň velkým osobním ***břemenem***. Na člověka více doléhá tíha ***odpovědnosti*** za hledání a naplňování smyslu života.

6.3. Faktory ovlivňující hledání a naplňování smyslu života

Při líčení životních příběhů se téměř všichni respondenti zaměřovali na úseky svého života, které buď přímo, nebo nepřímo sehrály úlohu při utváření jejich postojů a hodnotové hierarchie, pomáhaly formovat, ale i deformovat, vnitřní receptor smyslu – svědomí, a tak utvářely základy pro pojmání smysluplnosti v životě.

6.3.1. Sociální prostředí

Vliv sociálního prostředí na utváření smysluplnosti života v pracích seniorů se rozděluje do tří oblastí – *prostředí rodiny, školní prostředí a prostředí vrstevníků*.

Vzpomínky na dětství a primární rodinu jsou podbarveny emocemi. Většinou jsou to pocity *štěstí, radosti, sounáležitosti* (P15, P16, P22 a další). Respondenti líčí drobné úsměvné epizody, kde jsou hlavními aktéry a kde rodina představuje měkkou bezpečnou náruč.

Někteří vzpomínají na dětství s *nostalgii* (např.: P13, P23). Popisují idylický kraj, v němž trávili dětství, na lásku a náklonnost, kterou zažívali.

V některých vzpomínkách se objevují prožitky *strachu, křivdy a ne-spravedlnosti, smutek* (např.: P18, P19, P20).

P15: ...*Chci-li hodnotit svoje dětství, považuji je za šťastné, přestože část jsem prožila ve válce.*

P13: ...*Kraj kouzelný, do kterého jsem vrostl celým svým srdcem. Byl to kraj tvrdý, drsný a málo úrodný, kde se rodil oves, žito, brambory a kamení.*

P19: ...*Já jsem se narodila jako druhá a ještě holka. Ne, že by mne otec neměl rád, ale bratr byl přednější.*

Primární rodina byla pro respondenty základnou, kde se učili, kdo jsou, kam patří, co můžou, co nesmí a co naopak musí. Tady čerpali základní vzory pro své budoucí vztahy k lidem, k dětem, k práci a k sobě.

Každá rodina si v procesu svého vývoje osvojí určitý styl života, který má svá pravidla a své hodnoty, svůj rytmus, svůj způsob komunikace, svoji míru otevřenosti vůči světu i vůči členům uvnitř rodiny. Dítě, vyrůstající uvnitř rodiny, vše pozoruje, zakouší, napodobuje, a tak si vytváří svůj žebříček hodnot a zaujímá postoje.

Hodnoty, k nimž se respondenti hlásili a které v dalším životě ovlivnily jejich vnímání smysluplnosti, byly *disciplinovanost* (např.: P13, P16, P20), *vlastenectví* (např.: P16, P17, P25), *láska ke vzdělání* (např.: P14, P16, P18, P19).

P13: ... *V mém věku 14-15 let mi na tento den otec naplánoval podzimní orbu. Ráno mi zapráhl krávy a celý den jsem oral...nebyla to otrocká práce mladého člověka, ale práce pro naši rodinu, kterou jsem vnímal s uspokojujícím pocitem, že zastávám práci rodičů.*

P16: ...*Rychlé rozhodnutí mých rodičů pomoci tomu utečenci se pro mě stalo mottem do života, oni se nezalekli ani možné smrti, která za podobné chování okamžitě hrozila. Byli to pro mě opravdoví vlastenci.*

P14: ... *Dědeček, bývalý řídící učitel, mne brával s sebou do kostela na kůr, kde hrál na varhany, učil mne lásce k přírodě. Znal názvy každé rostliny i zvířete.*

Rodina poskytuje dítěti emoční ukotvení. Dítě se tu učí důvěřovat světu i samo sobě. Tím jak je přijímáno, sytí svoji schopnost milovat v budoucnosti, svoji sebedůvěru, svůj sebeobran (např.: P15, P17, P22).

V rodině malý člověk zažívá první prožitky radosti a potěšení ze *sounáležitosti s jinými lidmi*, či *setkání člověka s člověkem* (např.: P15, P18, P25).

P15: ... *Měl nás obě na jednom kočáře a bral nás všude, kam šla jeho parta – 13 kol-tů.*

P22: ... Byla jsem vychovávána s láskou, bez dávání citů najevo, nebo spíše na odiv, přísně, se ctěním morálních hodnot.

P15: ... Rodina byla velmi soudržná, všechny rodinné události se oslavovaly společně a se zpěvy. To už dneska zní dost utopisticky, ale u nás se hodně zpívalo. Otec hrál na flétnu nebo pikolu, bratr na piano nebo harmoniku a my s dalšími příbuznými byli sbor. A že to byla sezení někdy až do ranních hodin.

P18: ... Po skončení vyučování jsem každou sobotu odjela k babičce na druhý konec Brna. U babičky jsme měly obě dvě spoustu práce. Šily jsme šatičky na panenky, háčkovaly, pletly. Pro mě to byla nekonečná zábava.

Školní léta jsou ve vzpomínkách respondentů zmiňována jen sporadicky. Občas se zmíní o spolužácích (P17), o učitelích (P18), o školních výsledcích. Vzpomínky na zážitky, vztahy, cíle, úspěchy ze školních lavic pozbyly v průběhu života emoční náboj a zapadly do podvědomí, nebo byly přebity událostmi následujícími.

Co ale zůstává ze školních let v paměti respondentů živé, jsou situace, kdy museli překonávat překážky. Zkušenost „učení – mučení“ a dobrý pocit, že to zvládli, měly velký vliv na zvyšování osobně vnímaného významu vůle a překonávání sebe sama (P13, P14, P17).

P13: ... Spal jsem v kuchyni na skládacím lůžku.

...Budiček v zimě byl v 5 hodin, otevíralo se v 5:30 h, jelikož jsme prodávali mlíko. K snídani jsme všichni měli bílý chléb suchý s bílou kávou "samožitnou". ...K večeři jeden odměřený krajíček chleba a trojúhelníček sýra. Dnes a denně! ...Měl jsem často hlad.

...Prodejna zavírala v 19 hodin, i když velké firmy zavíraly již v 18. Po zmíněné večeři jsem lepil a třídil potravinové lístky vodním sklem na starý novinový papír do sloupců, aby se dali snadno spočítat. Po 22. hodině jsem se mohl jít umýt a spát.

...V létě, kdy se prodávala zelenina, byl budiček ve 4 hodiny. Pán měl na motorce z proutí upletený koš na přepravu zboží. Do toho jsem si vlezl a jeli jsme na nákup zeleniny na zelenářský trh...

...Snášel jsem tyto útrapy, že jsem byl z domova vychován k tvrdým podmínkám.

P14: ... Hned po maturitě jsem proto nastoupila na místo učitelky na základní škole v Opavě. Mé pedagogické začátky nebyly jednoduché. Ředitelem školy byl tatínkův strýc, který byl na mne neúměrně přísný, aby podle jeho slov "ze mne udělal dobrou učitelku".

... Bylo to velmi psychicky i fyzicky náročné. Ale říká se, že mladý člověk vydrží velmi mnoho. Přesvědčila jsem se, že je to pravda.

P17: ... Byla to pro mě tvrdá změna v mém životě. Nastoupil jsem do továrny hned po prázdninách v roce 1942, tedy v silném tlaku nacismu. Ráno jsem vstával ve čtyři hodiny, abych stihnul tramvaj, kterou jsem jel z Letné přes celou Prahu do Braníka. Tam jsem pokračoval autobusem do Modřan. Pracovní doba byla od 6:00 do 18:00 hod. Pouze v pátek jsem jako učeň navštěvoval učňovskou školu v Bubenči. To byla pro mne jediná úleva z práce. Tehdy jsem poznal pravdivost rčení: učeň – mučedník.

Vrstevníci mají své místo ve vzpomínkách respondentů ve sféře společných prožitků, zážitků opravdového přátelství, které vytvářely základ smysluplnosti bytí s lidmi. V dalším životě se tento pocit smyslu projevoval v četném setkávání se s lidmi, v živém zájmu o ně, v navazování nových vztahů a udržování starých přátelství.

P15: ... Již z tzv. obecné školy mám dvě kamarádky a mladší sestra jedné z nich se jí také stala. Od svých deseti let slavíme společně každé narozeniny, v dospělosti i s manželi. Letos to vlastně bylo po padesáté deváté.

P23: ... Naše přeložená skupinka se skládala asi z 5 nebo 6 děvčat, v novém prostředí jsme drželi spolu. To mě zvedlo sebevědomí, stala jsem se součástí party a snažila se učit, abych se jim vyrovnala.

P25: ... Hlavně jsem ale našla svou celoživotní přítelkyni ve své spolubydlící na koleji. Byla dost těžce od mládí zdravotně postižená a k tomu asi od třinácti let neslyšící. Byla však velice inteligentní, vzdělaná i krásná.

6.3.2. Významná osoba

V sociálním prostředí, v němž dítě vyrůstá, vystupuje mezi lidmi, kteří se okolo dítěte vyskytují, **významná osoba**. Je to člověk, který svým působením nasměřuje dítě k určitým hodnotám. Pomáhá dítěti vytvářet přesvědčení o sobě, o druhých, o životě nebo světě vůbec. Nejčastěji bývá takovým člověkem *jeden z rodičů*.

Obraz **matky** ve výpovědích respondentů lze rozdělit na několik typů:

– *matka poskytující* (bezproblémová)

je matka, kterou respondenti vnímali jako milující, starostlivou, pečující, vychovávající, pracovitou ženu, která se starala o blaho všech členů rodiny,

P12: ... Máma mě dala zapsat do náboženství, prý abych jim to jednou nevyčítala. Byla totiž po dědečkovi velice tolerantní. A taky velice pracovitá. Měla obrovský smysl pro povinnost a snažila se ho vypěstovat i v nás.

P14: ... Maminka, která byla v době okupace v domácnosti, se mě i mé mladší sestře velmi věnovala.

P15: ... Po válce se konalo mnoho slavností a na tu příležitost nám naše maminka přes noc ušila národní kroje.

P22: ... Maminka, tak jako většina maminek, měla na starost domácnost, vaření, zpočátku praní ještě na valše, pozdější pračku jim zhotovil známý... Slušně a čistě oblečené jsme tehdy byli stále, maminka pletla, šila i spravovala, tehdy ne moc kvalitní prádlo. I maminka si při práci zpívala.

P25: ... Máma byla přísná, ale spravedlivá, s ohromným smyslem pro povinnost po svých německých předcích.

— matka chladná

je typem ženy, u které dítě necítí bezpodmínečné mateřské přijetí a povzbuzení pro formující se sebepojetí a sebedůvěru,

P23: ... Matka mě stále pro něco "peskovala". Nebylo to doslovné, protože stále křičela, když se zlobila. A zlobila se na mě často. Přála jsem si, aby mě raději dala pár polhavlků než stálý křik. Vyrostlo ze mě zakřiknuté dítě, bála jsem se lidí, neboť mi byla stále předhazována jejich špatnost...

Moje matka – celý život jsem ji oslovovala mami. Nenašly jsme k sobě vřelý vztah, spíš žádný. Stále jsem měla pocit, že pro ni nic neznamenuje, nikdy mě neobjala, nepohládala, ani se se mnou nepomazlila, nepolitovala, pro mne byla bez citů. Byla tvrdá určitě i k sobě (neviděla jsem ji plakat).

— matka nemocná, slabá

neplní svoji rodičovskou roli, protože sama potřebuje péči a starostlivost. Na její místo přichází jiná osoba, např. pečující babička, nebo se její role ujímá dcera. Nemoc se může projevovat jako síla, kterou si nemocná matka připoutá dítě k sobě (P24), nebo jako handicap, které se dítě snaží zaplnit (P21), vymění si roli s matkou, pečuje o ni, plní její přání na úkor své vlastní smysluplnosti,

P24: ... (matka) věděla, že si další dítě vzhledem ke své nemoci již nebude moci dovo-
lit.

...babička často musela pečovat nejen o mne, ale i o svoji nemocnou dceru, která v tomto období zažívala jedny z nejhorších útoků nemoci.

... Maminka mě však hýčkala a rozmazlovala.

... Smysl pro povinnost a velká fixace na domov mi však nedovolily zůstat. Věděla jsem, že moje rodina by to nesla velmi těžce a pro matku, která na mě byla částečně závislá, by to byla ohromná rána, z které by se asi dlouho vzpamatovala. Život by se pro ni stal obtížnější.

... jsem se seznámila s Vládou a zamilovali jsme se do sebe. ...Tím okamžitě začalo moje trápení s matkou. Absolutně se nechtěla smířit s tím, že se vdám a vymýšlela si různé důvody pro to, abych to neučinila, dokonce mi navrhovala interrupci. Na mém nastávajícím nenechala nit suchou, vůbec se jí nelíbil, protože byl pouze vyučený, nespolehlivý, nezodpovědný a nevyzrálý. ... Přes všechnu nevoli mojí matky se svatba konala v září. Matka měla tak velký odpor k mojí svatbě, že onemocněla a nemohla se zúčastnit.

P21: ... Pamatuji si na jeden nálet. To byla mamka zrovna hodně nemocná. Nemohla se pořádně ani hýbat. Do sklepa jsme tedy nemohli. Já seděla pod stolem, který byl vedle postele, a brečela, protože jsem se samozřejmě hrozně bála.

... musela na měsíc k babičce, protože mamka byla v nemocnici. Chodila jsem tam i do školy.

... Protože máti byla dost nemocná, nemohla tak vysoko bydlet, podařilo se našim sehnat domek na vesnici nedaleko od Prahy.

...Mamka opět onemocněla. Kozy ani králíky už jsme neměli. Já musela proto doma dost pomáhat. Tehdy jsem nadšená moc nebyla. Vaření ani úklid mě nebavil. Ale později se mi obojí moc hodilo. Nejhorší snad bylo „velké prádlo“. Otec sice vodu od studny nanosil, i na plotně v takovém velkém sádelníku vyvařil. Potom dal do necek a já pak na valše prala. Nebyla to lehká práce. Holky chodily tancovat, ale já musela nejdříve doma uklidit, pak jít ven.

... už jsem nejezdila domů každý den, ale do nemocnice za mamkou, která byla v nemocnici v Praze. Mamka prodělala i operaci srdce.

... potom, to už byla matka v nemocnici a stále opakovala, že by se chtěla dožít toho, až se taky vdám. Bylo mi už 18 let. V továrně pracoval chlapec, který se mi líbil. Začali jsme spolu opravdu chodit. Asi za půl roku jsme se vzali.

Podobně **rolí otce** vnímali respondenti různě:

— *otec autorita*

je muž, rodinou respektovaný vůdce. Jeho pozice vychází z pojetí tradiční rodiny, kde je muž hlavní živitel mající rozhodující slovo v rodinných záležitostech. V pamětech respondentů je tento otec uváděn jako přísný a spravedlivý, jako nositel odpovědnosti a disciplíny.

P13: ... Po skončení školy mi otec řekl: Pepíku budeš se učit kolářem, jako jsem se já učil u svého otce. Těžce jsem ho zklamal, když jsem to odmítl. To mně vyneslo soud - musíš z chalupy, je nás tady moc. Prostřednictvím strýce mi našel místo v Praze, kam jsem se odebral učit obchodním příručím. Maminka mi sbalila polštář, peřinu, prostředradlo, otec mi koupil čepici a vydal jsem se sám na cestu "do světa".

P25: ... Tátu jsem už jako malá poslouchala na slovo, ba na pouhý pohled. Táta byl pravý chlap, kterému bych si nikdy netroufla odmítnout. Máma ho velice milovala a s velkou obratností cítila patriarchát v rodině.

— otec laskavý

má vyvinutý cit pro potřeby a touhy dítěte. Vystupuje v roli tatínka, který všechno umí a všechno zná, který má pochopení pro prohřešky dítěte a umí proniknout do jeho světa. Účastníci výzkumu vzpomínají na takového otce s láskou a vděčností a mají vůči němu silný pocit závazku, který ovlivňuje jejich životní hodnoty.

P16: ... Odměnou za dobré chování a výsledky ve škole bylo pro mě tátovo volno, kdy se mnou chodil v létě na hřiště a v zimě na kluziště. Ač sám čistý teoretik, dával mi lekce a základy krasobruslení. Aby to bylo úplně to pravé nefalšované, nechal mně ušít od známého ševce krasobruslařské boty. Byla jsem jednička. Tyto boty jsou stále v mém rodinném muzeu tak jako i tátovy holínky, které prošly Ruskem.

... Tatínek poznal, jak moc mám hudbu ráda a koupil mi v Hradci Králové u firmy Petrof klavír.

P23: Vybavují se mně ale i hezké vzpomínky, které jsou spojeny s tatínkem. Ten nedělal rozdíl mezi mnou a sestrou (přestože sestra byla jeho vlastní dítě a já ne), občas si s námi hrál, vysvobodil mě z některých povinností, když měl čas, udělal je za mě.

... Tatínek byl všemohl. Byl opravdu moc šikovný, postupně opravoval a vylepšoval dům.

... Posloužila jsem mu do poslední chvíle. Snad jsem mu vrátila vše dobré, které mně věnoval ze svého života.

— otec hrdina

ve vzpomínkách účastníků výzkumu vykonává hrdinský čin, jehož je dítě svědkem nebo který přináší výrazné změny v životě dítěte. Jeho činy zásadním způsobem formují životní směřování dítěte.

P2: ... Tehdy se otec opravdu rozzlobil, odjel do pohraničí, kde měl přátele-spoluvězně, kteří mu pomohli najít zaměstnání a kvalitní bydlení; došel za ředitelkou střední ekonomické školy, velmi angažovanou soudružkou, co si povídali, už se nedovím, ale výsledek byl ten, že jsem mohla studovat na této škole.

... Pro mého otce moje studium byla obrovská satisfakce, a čím jsem starší, tím víc to chápu. Při promoci otec plakal. Jsem ráda, že jsem nepromarnila šanci, která mi byla dána a mohla jsem tak otci pomoci zapomenout na roky ponížení.

P16: ... Tatínek vyprávěl o Rusku, a v tom se otevřely dveře a v kleku se sepnatýma rukama vešel zajatec. Byl to Rus. Tatínek s maminkou jej převlékli do pracovních šatů, hadrů jak jsme říkali, nakrmili a tatínek ho doprovodil do blízkých lesů

... Rychlé rozhodnutí mých rodičů pomoci tomu utečenci se pro mě stalo mottem do života, oni se nezalekli ani možné smrti, která za podobné chování okamžitě hrozila. Byli to pro mě opravdoví vlastenci.

P17: *...Než došlo k zatčení Vaška, snažil se ho můj otec zachránit ... Gestapo však pracovalo nemilosrdně, otcova snaha byla marná.*

— otec chladný

nemá pro dítě porozumění, nepřijímá jej, neoceňuje jej. Dítě pak podvědomě hledá cesty, jak otci zaimponovat, zřiká se svých niterných potřeb, opomíjí některé sféry svého života. Jde za cíli, ale při jejich dosahování necítí pravé vnitřní uspokojení.

P19: *... otec se zhlédl v tom, že má na "stará kolena" syna. Jeho výchova, spíše nevychová, se na bratrovi projevila. Všechno směl, všichni mu museli uhýbat, neboť otcova slova ke mně kupř.: „Ty jsi rozumnější, ustup mu.“ Mluví za vše. Otec nebyl zlý, ale takto se na svém synovi podepsal.*

...Tak se stávalo, že já jsem raději odcházela z domu pryč. Už jako větší jsem chodila mezi spolužačky a také proto, aby nebylo kvůli mně doma zle.

...Já jsem se narodila jako druhá a ještě holka. Ne, že by mne otec neměl rád, ale bratr byl přednější.

6.3.3. Rodinné tradice a poselství

Zvláštní kapitolu vlivu rodinného prostředí tvoří rodinné tradice a rodinná poselství vzešlá ze skutků a osudů rodinných příslušníků – hrdinů. Někteří respondenti od nich převzali standardu s jejich poselstvím a nesli ji dál celým svým životem. Na základě toho se formovaly jejich životní hodnoty a postoje. Poselství se stalo základním zdrojem smysluplnosti v životě.

P16: *... Přišel rok 1948 a tím i komunisté k moci. Těm samozřejmě nebyli legionáři, o to více ruští, vůbec po chuti. Nechtěli slyšet, jak to opravdu bylo s tou jejich slavnou revolucí a tak tatínka okamžitě penzionovali. Ten se však s tímto údělem nikdy nesmířil a až do své, bohužel brzké smrti, komunisty nenáviděl. Jeho osud mně jasně předurčil mé místo a orientaci v životě.*

P2: *... Bezpochyby za jiných okolností bych určitě studovala vysokou školu, avšak neměla bych tak silný motiv, možná bych se někdy, obecně řečeno i flákla, takhle jsem vystudovala s červeným diplomem*

....Jsem rovněž přesvědčená, že můj příběh měl vliv na postoj ke studiu mé dcery a nyní i vnučky...Jako takové poselství umožnit studium někomu dalšímu jsem na dálku adoptovala holčičku z Indie...Umožňuji, dnes již dívce studium, aby se mohla stát učitelkou, jak si přeje. Třeba jednou také ponese toto poselství dál a někomu dalšímu umožní, aby mohl vystudovat.

Pokud jedinec z nějakého důvodu odmítne rodinnou tradici, svádí jeho vnitřní svědomí boj za uznání vlastních hodnot (P9, P13).

P9: *...V každé generaci je řada lidí, kteří ve svém oboru posunou hranice kousek dopředu. Přesto většina populace jsou lidé spíše průměrní, ale i bez nich to prostě nejde. Nač ten úvod? Že by obhajoba mé průměrnosti, nebo pocit vlastní nedokonalosti pramenící z toho, že má rodina byli chytrí lidé, vzdělání, ozdobení několika tituly a uznávání ve svém oboru, zatímco já vystudovala pouze střední školu, pak se vdala a vychovala 2 děti?
... I když mi to rodiče nikdy neřekli, měla jsem pocit, že jsem tak trochu nesplnila jejich očekávání. K radosti mých rodičů měl alespoň můj manžel před jménem ono důležité Ing.*

6.3.4. Specifika kohorty

Kohorty dnešních seniorů byly poznamenány válečným nedostatkem, skromnými poválečnými poměry, politickými procesy v padesátých letech, řadou *školských reforem* v době války i po roce 1948, *nesvobodou* v rozhodování se o *budoucí profesi*.

P20: *... V roce 1956 se končilo v osmé třídě závěrečnou zkouškou, včetně svatého týdne a tahání otázek z hlavních předmětů. Byla to taková dětská maturita.*

P25: *... Rodiče mi plánovali gymnázium, ale téhož roku, kdy jsem vycházela z páté třídy, přišla první z četných reforem Zdeňka Nejedlého a tak jsem prostě postoupila do šesté třídy základní školy. Druhý stupeň už nebyl smíšený, takže jsem absolvovala čtyři roky jen s děvčaty.*

P24: *... Ráda bych byla pokračovala na pedagogické fakultě, ale bylo mi řečeno, že nedostanu doporučení. Z třídních důvodů nemám ani šanci se tam dostat.*

Zvláštním fenoménem byly *umístěnky*, kdy mladý člověk po absolvování školy mohl být „vyslán“ na pracovní místo kamkoli v republice na základě rozhodnutí okresního výboru KSČ.

P19: ... Na umístěnkou jsem nastoupila do biochemických laboratoří do Piešťan na Slovensko.

P15: ...17. 11. 1947 mi bylo oznámeno, že se mám ihned dostavit na úřad v Železném Brodě. Zde mi bylo sděleno, že nastupuji v co nejkratším termínu jako učitelka mateřské školy v Železném Brodě.

Tlak na růst zaměstnanosti žen se projevoval v krácení mateřské dovolené. Ženy si často z existenčních důvodů nemohly dovolit být doma s dětmi a ještě v kojeneckém věku je umísťovaly do jeslí. Ženy nemohly naplnit smysl svého mateřství, jak by kolikrát chtěly. Mateřský instinkt byl konfrontovaný s nastolenými společenskými normami, které potíraly význam práce žen a matek v domácnosti. I po letech respondentky vzpomínají na období, kdy musely skloubit starost o malé děti a zaměstnání, jako na dobu těžkou a problematickou.

P14: ... V roce 1967 se nám narodilo čtvrté dítě. Nastoupila jsem na mateřskou dovolenou, která tehdy trvala pouze půl roku. Nemohla jsem zůstat doma děle, neboť jsem neměla dosud stálé místo, o které jsem jinak mohla přijít. Nemohli jsme si dovolit, aby naše šestičlenná rodina žila z jednoho platu. Nastoupila jsem opět do práce a svého čtyřměsíčního syna jsem vozila do blízkých jeslí. Toto období pro mě bylo nesmírně fyzicky i psychicky náročné.

P8: ... Kluci se narodili do nepříliš příznivé doby, protože ve 3, 4, 9 měsících odešli do jeslí a výchova byla poněkud problematická.

6.3.5. Historické události

Z historických událostí, které se udály v minulém století, do života seniorů – účastníků výzkumu nejvíce zasáhla Druhá světová válka. Válečné události zapříčinily, že rodiny více držely pohromadě, více si pomáhaly (např.: P14, P15, P25). Válečné útrapy, těžko představitelné situace, nepřenositelné prožitky a pocity strachu, nejistoty, smutek nad ztrátou blízkých a známých lidí více než kdy jindy předtím i potom konfrontovaly hodnoty a postoje mladého člověka s děním kolem něj.

Válka je ve vzpomínkách respondentů zobrazována jako

strach,

P16: ... Léta válečná jsem s maminkou prožívala ve strachu o tátu, který stále jezdil, a na tratích bylo vždy nebezpečno – nálety, výbuchy.

P17: ...Naše cela měla vysoko pod stropem malé okénko, které ústilo na nádvoří. V noci jsme často slyšeli střelbu a nárek vězňů, kteří byli na tomto nádvoří popravováni.

traumatické zážitky,

P16: ...sama jsem zažila hrůzu pomsty fašistů na českém národě jako malá studentka v Pardubicích, kdy před mýma očima byla gestapem ze třídy odvečena učitelka Malá, která hrála významnou roli v organizaci Heydrichiády. Svým kataniím však unikla, požila na dvoře školy jedu.

hrdinské činy nebo smrt blízkých,

P16: ...V Opatovicích byla ještě další jména opravdových vlastenců – pan Žák, pan Vaněk, Kafkovi a celá rodina Volkova. Pan Jan Volek byl otcem poručíka Aloise Volka, který odešel s pomocí mého tatínka za hranice.

P17: ...to už nastávala hrůzná doba okupace naší republiky. Na tuto dobu nerad vzpomínám. Po smrti studenta Opletala byly zavřeny vysoké školy, mnoho studentů pozavíráno. Mezi nimi byl i můj bratranec Vašek Šalda, student medicíny – jediný syn mého nejmilejšího strýčka. Asi za půl roku dostali rodiče Vaška balík s jeho šatstvem a oznámení, že byl poslán do pracovního tábora. Domů už se nikdy nevrátil.

ale i šťastné souhry okolností

P13: ... Jednou mi přišel rozkaz k nástupu do transportu do Německa k totálnímu nasazení. Tomuto rozkazu podléhali všichni narození v roce 1924. Tehdy se mě poprvé dotklo štěstí, byl jsem nemocen hnisavou angínou a nemusel jsem nastoupit do transportu.

cenná poznání o lidské solidaritě,

P17: ... Jakmile se opět otočil, popadl jsem kufr, rychle oběhnul poslední vagón a dál utíkal podél vlaku. Asi u třetího vagónu stál na schůdkách železničář – posunovač. Zastavil jsem se a prosil, aby nás neprozradil. On nám ukázal přes koleje a křiknul: „Utíkejte přes kolej pod násep – tam je cesta.“

ale také o projevech primitivního sociálního chování.

P17: ...Viděl jsem však mnoho hrůzných scén. SS-mani byli zaživa upalováni a jako hořící pochodně vytaženi na pouliční svítidla. Později jsem si uvědomil, že roli mstitelů převzala ta nejhorší lůza.

... Na výzvu ředitele průmyslovky jsem se stal členem RG (revoluční gardy) a hlídal ve škole německé zajatce. Později, když se z této revoluční gardy začalo stávat (lidově řečeno) "rabovací garda", rychle jsem tuto organizaci opustil.

Z válečných útrap vzešly pro mladého člověka vzory chování, jimiž se řídil celý další život, vědomí rodinné soudružnosti a cenná sebepoznání.

P16: *...Rychlé rozhodnutí mých rodičů pomoci tomu utečenci se pro mě stalo mottem do života, oni se nezalekli ani možné smrti, která za podobné chování okamžitě hrozila. Byli to pro mě opravdoví vlastenci.*

P24: *... Celá rodina se přestěhovala postupně do Litomyšle, kde žila rodina dědova bratra.*

P17: *... Dnes těžko dokážu popsat moje tehdejší pocity. Snad to byl hlavně strach, obrovské napětí a zmatek v mém myšlení. Báł jsem se, že nedokážu vystřelit na člověka i když to je Němec.*

Válka nemusela znamenat pouze lidské tragédie. Mohla přinést i jinou zkušenost. Nejistota budoucnosti, žití ze dne na den mohla dočasně změnit hodnoty a zdroje smysluplnosti života. Například asketické postoje mohly být vystřídány až fatalistickými postoji, disciplína nahrazena bohémským prožíváním života.

P13: *Dobrovolně jsem si bral noční směny a tím jsem měl celé odpoledne do 22 hodin volné. Pokračoval jsem v klubu Janečkovy zbrojovky v hraní ochotnického divadla. Chodil jsem na statování do Městských divadel pražských i k filmu. Němci veškerou svou filmovou výrobu přestěhovali z Berlína na pražský Barrandov. Viděl jsem tehdejší největší hvězdy německého filmu Johanese Hoesterse/Holand'an/ a Mariku Rok. Přihlásil jsem se jako soukromý žák ke studiu zpěvu k mistru Theodoru Schutzovi ze staré gardy pěvců Národního divadla. Na klavír jsem chodil k profesorce Putnové z Pražské konzervatoře. Setrval jsem v této činnosti 3 roky - do konce války. Tím ovšem skončil můj bohémský život.*

Některé rodiny byly postiženy nástupem moci komunistů. Musely se vyrovnat se ztrátou majetku,

P2: *V listopadu r. 1951 došlo i na mého otce, byl odvezen po domovní prohlídce, jak bylo zvykem ve 3 hodiny ráno. Ihned druhý den nás vystěhovali do prostor, které až dosud sloužily jako sklad. Zůstali jsme prakticky bez prostředků a z počátku nás živila pouze babiččina penze.*

P24: *V roce 1949 byl otci znárodněn i ostatní majetek a vila, kde jsme bydleli.*

s vězněním příslušníků rodiny,

P24: *Vrchol všeho však byl odsouzení otce ke dvěma rokům nucených prací v Jáchymově, předcházely tomu také domovní prohlídky a zabavování osobních věcí. Z vyprávění vím, že můj otec byl velmi statečný a toto příkoří dokázal psychicky zvládnout, horší už to bylo s mojí matkou, která se s tím nikdy nevyrovnala, možná to zhoršilo i její chorobu.*

omezenými možnostmi zaměstnání

P2: *Po návratu z bolševického koncentráku otec musel dojíždět do práce přes 30 km do lomu za minimální mzdu... Tak jsme žili, poněkud živořili, než jsem končila osmiletou základní školu (tehdy se chodilo 8 let).*

i dalšího studia dětí.

P24: *Ráda bych byla pokračovala na pedagogické fakultě, ale bylo mi řečeno, že nedostanu doporučení. Z třídních důvodů nemám ani šanci se tam dostat.*

Tyto skutečnosti posílily v dospívajících lidech ideologické postoje, potřeby seberealizace a vědomí vlastní odpovědnosti za svůj život. Tím se stalo i intenzivnější vnímání smysluplnosti existence, vůle k sebepřesahování (např.: P2, P16) a zachování čistého svědomí (např.: P17).

6.3.6. Mimořádné události

V životě některých respondentů se objevily události, většinou traumata, které narušily směr jejich dosavadního směřování. Díky těmto událostem se ocitli v krizi, kterou museli nějakým způsobem řešit. Pokud se událost odehrála v dětství, změnili nevědomě nějaký svůj postoj nebo vzorec chování tak, aby svět byl zase, jak má být. V dospívání již vědomě měnili cíle a plány, zaujímalí nové postoje. Následky těchto zásahů osudu se pak, jako pověstná Ariadnina nit, prolínaly celým dalším životem, a stávaly se celoživotní výzvou pro hledání a naplňování smyslu.

P18: ... V roce 1953 nám zemřel otec. Oba dva s bratrem jsme byli na střední škole. Maminka nebyla zaměstnaná. Doba, která nastala, byla těžká. Nebyly peníze, nedalo se čekat, že budou ...v mém životě se objevila možnost studovat na vysoké škole... Nebyly však peníze na kolej, na stravování. Můj velký sen tedy skončil.

P20: ... S šelesty na srdci a stíny na plicích jsem tam byla celý školní rok 1949/1950. Zážitky z léčebny nezapomenu nikdy, to množství dětí pohromadě, chování sester a lékařů, nekonečný dětský pláč, návštěvy rodičů jednou za měsíc... Nezapomenu na hromadný pláč několika stovek dětí a rodičů, když spolu jezdili hovořit jen skrze plot, protože v ústavu vypukla karanténa a rodiče nesměli dovnitř.

6.3.7. Shrnutí

Proces hledání a naplňování smyslu života nelze odtrhnout od ostatních procesů vývoje člověka. I on začíná již v prenatálním věku, kdy jsou člověku dány genetické a vrozené dispozice. Pod vlivem prostředí, lidí a událostí se rozvíjí a tvaruje **svědomí – receptor smyslu života**. Svědomí je v životě člověka jako vnitřní kompas, podle nějž se vydává na cestu k odhalení a naplnění smyslu svého života.

Přesto se život až do puberty dá nazývat jako latentní období hledání smyslu života. Je to období, kdy člověk „nasává podklady“ pro budoucí zodpovídání otázky o smyslu života.

Faktory, které ve výpovědích často vystupují jako činitelé **vnímání smysluplnosti v životě**, jsou:

- sociální prostředí
- významná osoba
- rodinné tradice a poselství
- specifika kohorty
- historické události
- mimořádné události

Sociální prostředí zahrnuje působení rodiny, školy a vrstevníků.

Primární rodina je v dětství zdrojem hodnot a postojů, které v dospělosti určují směr hledání smyslu. V seniorském věku tvoří primární rodina zdroj vzpomínek, které pomáhají k uchopení prožitého života, k pochopení souvislostí, k doplnění smyslu.

Školní prostředí je pro dítě základnou pro získávání vzdělání, osvojování si nových sociálních rolí, navazování kontaktů a vztahů. Je kolbištěm, kde soutěží a srovnává se s ostatními, buduje si sebedůvěru a sebevědomí, je hřištěm, kde se učí hrát v týmu. Ve vzpomínkách seniorů je školní období zmiňováno v situacích, kdy musel něco dokázat, překonat sám sebe. Úspěšné zdolávání překážek hraje důležitou roli v retrospektivním hodnocení smyslu života.

V prostředí vrstevníků se děti učí navazovat nové vztahy, poznávají hodnotu přátelství, zkoušejí si role ve skupině, komunikaci, kooperaci, kompetici. V seniorském věku mají vzpomínky na vrstevníky především prožitkovou hodnotu.

Významná osoba vystupuje na pozadí příběhu a nějakým způsobem zásadně ovlivnila postoje a hodnoty jedince nebo měla vliv na jeho sebepojetí. Nejtypičtějšími zástupci významné osoby jsou *matky* a *otcové*.

Matky jsou nejčastěji vykreslovány jako ženy, plně *poskytující* bezpečí, lásku a péči. Ve výpovědích seniorů se vyskytovaly i matky *nemocné*, které nemohly zcela plnit mateřskou roli, a matky *chladné*, které si nedokázaly najít k dítěti cestu a dítě to vnímalo jako nepřijetí.

Otcové často vystupují jako *autorita*, která určuje řád v rodině, jako *hrdina*, protože prokázal svoji statečnost, nebo jako člověk *laskavý*, který má porozumění pro potřeby a přání dítěte, nebo jako otec *chladný*, u něhož dítě cítí lhostejnost vůči sobě.

Rodinné tradice a poselství se někdy pro člověka stávají hlavním mottem života, základním činitelem vůle ke smyslu.

Specifika kohorty zahrnují pravidla nebo normy, které pramení z požadavků doby a které jiné kohorty nepoznaly. Často mohou způsobit krizi smysluplnosti existence. Mezi specifika kohort dnešních seniorů patří především *umístěnky* a *zaměstnanost žen* spojená s krátkou mateřskou dovolenou.

Historické události i mimořádné události jsou spojovány s traumatickými nebo dramatickými událostmi, při nichž člověk mění svůj pohled na život skrze prožívanou situaci a svoji roli v ní.

6.4. Scénáře hledání smyslu života

Faktory, které ovlivňují hledání a naplňování smyslu života, jsou zároveň rozhodující při vytváření životního scénáře (skriptu, plánu) hledání a rozvíjení smyslu života.

Při hledání životních scénářů účastníků výzkumu jsem se soustředila na to, jaké základní postoje ve svých pracích zauímají, jaká jsou jejich hlavní životní kréda a motta, která ovlivňují jejich vnímání světa, stanovování cílů a prožívání smysluplnosti života. Na pozadí životních příběhů se vyrýsovaly dva základní typy scénářů hledání smyslu života - *scénář autentického sebepojetí* a *scénář falešného sebepojetí*.

6.4.1. Scénáře autentického sebepojetí

Scénář autentického sebepojetí je životní plán autentického člověka řízený vnitřním svědomím, jenž je založené na vnímání vlastní přirozenosti, vlastního osudu, vlastních možností, vlastního „hlasu“ v životě. Vnitřní svědomí naléhá, abychom byli pravdiví k naší vlastní přirozenosti a nepopřeli ji ze slabosti nebo pro nějakou výhodu, či jiný důvod.

Scénáře autentického sebepojetí jsem dále rozdělila do šesti typů podle postoje, z něhož vycházejí:

6.4.1.1. Ideologické

Hledání smyslu života u takových jedinců je podmíněno politickým přesvědčením, odporem vůči společenskému zřízení, uctíváním hrdinů, osobní společenskou statečností nebo vírou v Boha.

P16: ... *Ten se však s tímto údělem nikdy nesmířil a až do své, bohužel brzké smrti, komunisty nenáviděl. Jeho osud mně jasně předurčil mé místo a orientaci v životě.*

... *Mnohá jména jsou silně zapsána v mém číselníku paměti. Hlavně ta jména, která to měla za totality velmi těžké stran svého jména, svého původu. Těm jsem mohla být pomocnou rukou a platným průvodcem v jejich dalším životě.*

... *Jaké úžasné štěstí jsem měla prožít rok 1989 a následně Vsesokolské slety v letech 1994, 200, 2006, kdy jsem mohla svobodně projít Branou borců pochodem Josefa Suka V nový život.*

P25: ... *Ještě předtím, hned první dny invaze, jsem uplatnila svou ruštinu a nacyklostylovala dopis ruským vojákům, kde jsem se jim snažila vysvětlit, že u nás není žádná kontrarevoluce*

... *pomalu, leč jistě, přicházela plíživá normalizace. Bylo to jedno z nejodpornějších období – pokud si odmyslím radosti osobního života. Cítila jsem potřebu odporu, nechtěla jsem se poddávat*

... *už tehdy jsem měla pocit zahánějícího bahna v rybníce. Nic se nedělo, nic se dít nemohlo a nesmělo. Až později jsem získávala od jistého spolužáka samizdatová vydání zakázaných autorů*

... *Tou byla sametová revoluce v roce 1989. Nikdy jsem nedoufala, že se toho převratu dožiji! Byl to pocit neuvěřitelné euforie a štěstí.*

... *Byl to čas horečné aktivity. Stala jsem se po čase i tiskovou mluvčí OF v Kolíně, psala do místních novin, mluvila do rozhlasu po drátě, chodila po schůzích...*

6.4.1.2. Liberální

Liberální scénář je charakteristický otevřeností k tomu, co život přináší.

Brát věci jak jsou,

P15: ... *Viděla jsem se spíš v nějaké cestovní kanceláři nebo někde, kde bych byla ve styku s lidmi, ale museli jsme respektovat umístěnky. A to jsem si ve škole říkala – účetnictví, to mi nic neříká a taky ho nikdy potřebovat nebudu. A nakonec se mi stalo osudem.*

využít, co život nabízí,

P15: ... A tak hned při první příležitosti, když přišla nabídka účasti na bramborovou brigádu, jsem zvedla ruku a jelo se. Starší kolegové byli rádi, že nikam nemusí a já byla ráda, že budu na vzduchu. A že se na brigádách vždy sešla fajn parta snad ani nemusím zdůrazňovat.

... V tu dobu se také tvořila zcela nová ústřední účtárna a já dostala nabídku se do ní včlenit. Moje stávající šéfova se mě všemožně snažila uplatit, abych u ní zůstala, ale já viděla šanci růstu a odešla jsem. A nikdy jsem nelitovala.

nejít „hlavou proti zdi“.

P15: ... Pokorně jsem zůstala v bance a suplovala své neschopné šéfové. Faktem však je, že díky tomu docházelo k těm všem mým uvolňováním pro práci s dětmi a to zas pro mne bylo užitečné.

6.4.1.3. Scénář náklonnosti

Scénář hledání životního smyslu se odvíjí od potřeb trávení času s lidmi - afiliace (např.: P15, P21, P22), prožívání zábavy a zážitků společně s druhými (např.: P15), ale i od altruistických postojů (např.: P17, P21)

P15: ... Zkrátka vybraná společnost. A jak my ji milovaly! Vytvořila se tam skvělá parta, slavily se společně všechny svátky, narozeniny a také jsme se navštěvovali i v rodinách a spolu s rodinnými účastníky.

... Oba jsme si udělali trenérské kurzy turistiky, abychom mohli oddíl a děti kvalifikovaně vézt a zaktivizovali mnoho zbraslavských dětí a celých rodin. Oddíl se zdatně rozrostl a některé akce provázel i stohlavý dav.

P21: ... V té době jsem si vzala na starost vesnickou knihovnu. Půjčovala jsem knihy jednou týdně. To mě moc bavilo. Já velmi ráda čtu. A hlavně se zde scházelo dost lidí.

... Když bylo potřeba, přinesla jsem těm starým léky z města, nebo i nákup. Příkladně, když přinesete takové babičce důchod. Už na vás čeká a pro svou „pošťačku“ uvaří káfičko. No nejde odmítnout. Nebo zase starší muž má psa. Ukáže vám, jak s vlčákem hraje fotbal, že má v jezírku na zahradě dva kapříky. Ještě vás pohostí obědem, který uvařil sám, protože je vdovec.

... Umět pomoci, pochválit, úsměv, dobré slovo. Pak je člověku mezi lidmi dobře.

6.4.1.4. Scénář nezávislosti

Hledání smyslu života je v tomto případě podmíněno potřebou autonomie, tedy nezávislosti a soběstačnosti, dodržováním vnitřních etických norem, vědomím osobní odpovědnosti za svá rozhodnutí.

P17: ... Na výzvu ředitele průmyslovky jsem se stal členem RG (revoluční gardy) a hlídal ve škole německé zajatce. Později, když se z této revoluční gardy začalo stávat (lidově řečeno) "rabovací garda", rychle jsem tuto organizaci opustil.

... Avšak padesátá a šedesátá léta, kdy probíhaly stále politické procesy, mně a mým přátelům působily značné problémy i traumata.

Nebylo jednoduché ubránit se výhrůžkám a záludným nabídkám stranických aparátníků. Proti nátlakům podnikových straníků jsem úspěšně používal jako obranu moje členství ve školním rodičovském sdružení a dále činností ve "Svazarmu".

... Tu noc jsem vůbec nespál. Přemýšlel jsem, jak se můžu postarat o svoji rodinu. Děti byli ve stáří 12 a 15 let. Já znal pouze němčinu, z francouzštiny pouze pár slovíček. Ještě jsem doufal, že se přece jenom budu moci vrátit domů.

Stále častěji jsem musel myslet na moji starou matku, která byla na mně značně závislá.

Potom přišel strašlivý den 16.leden 1969, kdy se u národního muzea zapálil Jan Palach. Jeho čin mě hluboce zasáhl. Druhý den 17.ledna jsem předal dopis na oddělení popálenin v Legerově ulici. V dopise jsem nabídl svoji pokožku k transplantaci pro Jana Palacha.

P25: ... Vždycky jsem měla pocit, že svůj život řídím sama a dělám věci z vlastního rozhodnutí (přes ona výše zmíněná popostrčení či nakopnutí). Vždycky jsem měla pocit – dnes vím, že směšně klamný – že když budu opravdu chtít, můžu se naučit cokoli, třeba chodit po provaze. (Naštěstí jsem to nechtěla.)

... Peněz bylo málo, ale bylo mým svobodným rozhodnutím neměnit za ně radost z dcerky a dostatek volného času.

6.4.1.5. Scénář osobnostního rozvoje

Respondenti, řídící se tímto scénářem, přikládají velkou hodnotu celoživotnímu vzdělávání, rozvíjení své osobnosti.

P14: ... Rozhodla jsem se pro dálkové studium češtiny a tělesné výchovy na Pedagogické fakultě v Olomouci, později v Opavě.

... Začala jsem dálkově studovat angličtinu na Pedagogické fakultě v Ostravě. Dojížděla jsem na přednášky a na zkoušky, a rozšířila jsem si tak svou aprobaci o další předmět, který jsem již na škole vyučovala.

... Využívali jsme i moderních forem, např. zvukového filmu, diaproyekce, živého vystupu žáků na jevišti (recitace, dramatizace, tance, výtvarného projevu). I přes varování kolegů jsme se nebáli zapojit do přípravy a realizací našich akcí i problémové žáky, osvědčili se výborně. Všichni pracovali s nadšením. Nikdy se nám nestalo, že by někdo odmítl přijít na zkoušky

... Ani po odchodu do důchodu v roce 2002 jsem nepřestala se svými aktivitami. Přihlásila jsem se na univerzitu třetího věku.

6.4.1.6. Scénář sebeprosazení

Smysl života je v tomto případě sycen potřebou podávat co nejvyšší výkon, dosáhnout určitého sociálního statusu, uznání společnosti, dodržovat přísnou disciplínu (např.: P2, P4, P10, P13, P19).

P4: ... V našem oboru jsem měla dobré postavení i mimo firmu, v tuzemsku i v zahraničí. Byla jsem schopna domluvit se dvěma jazyky a třetí jsem zvládala pasivně. Při zaměstnání jsem učila na odborném učilišti.

Po roce 1989 jsem byla ředitelkou středně velké strojírenské firmy. Dovedla jsem jí do privatizace, dodávali jsme do tuzemska i zahraničí, modernizovali zařízení, metody práce i organizaci firmy.

... Byla jsem výzkumným pracovníkem, učitelem, pracovníkem investic, manažerem a pracovníkem marketingu. Ale to všechno bylo spíše mé splněné přání, než úspěch.

P10: ... Mám v sobě však obrovskou svědomitost, spolehlivost a nemohla jsem dopustit, abych selhala.

... Často jsem byla velmi unavená. Studenti ale nesměli poznat, že tomu tak je. Blížila se mi padesátka, začali obvyklé potíže. Mnohokrát se člověk musel zapřít.

... Mnohokrát jsem měla pocit, že vykonávám činnosti, které jsou jakoby nad hranicí mých možností. Jejich zvládnutí mne občas vyčerpávalo, jindy naopak velmi povzbuzovalo. Vlastně jsem v každé činnosti vydržela z pocitů jisté odpovědnosti. To všechno dost pomohlo mému pomyslnému vývoji. Nelituji ničeho, mne- i přes leckdy náročná období - všechno spíše bavilo. I to občasné překonávání sama sebe.

P13: ... Začal jsem systematicky budovat kariéru v obchodu.

P19: ... O svém celoživotním povolání bych toho mohla napsat ještě mnohem více. Mým největším koníčkem byly analýzy potravinových barviv...

... Od roku 1993 až do roku 1997, tedy čtyři roky jsem navštěvovala tzv. Univerzity volného času...

... V letech 1997 a 1998 jsem navštěvovala přednášky na Fakultě potravinářské a biochemické technologie na VŠCHT Praha ...

... Od roku 1999 do 2001 jsem navštěvovala přednášky na Lékařské fakultě UK Praha v Motole.

... Od roku 1999 až do současnosti navštěvuji přednášky a kurzy na Filozofické fakultě UK v Praze.

... Současně navštěvuji již 8. Rok U3V na univerzitě v Hradci Králové. Semináře jsou půlroční a každý má jinou tematiku, jako kupř. dějiny, lékařství, výživa, geologie, cestování po různých zemích, zeměpis atd.

Přednášky U3V navštěvuji již celkem 14 let.

6.4.2. Scénář falešného sebepojetí

Druhý scénář hledání smyslu života je scénář falešného sebepojetí. Je to životní plán preferující přizpůsobení se prostředí, situaci nebo osudo-

vosti. Je to potlačení některých aspektů osobnosti, vyhovění tlaku prostředí, situace nebo nezvládnutí osudových daností. Člověk je veden při svém rozhodování spíše povinnostmi, než vnitřními potřebami a hodnotami.

Mezi scénáře falešného sebepojetí jsem zařadila životní příběhy P18, P20, P23 a P24. Hledání smyslu života je v nich ovlivněno nezpracovanými traumaty (P20), vztahy s jedním z rodičů (P23, P24), nebo nevědomým rozhodnutím potlačit nějakou část své osobnosti (P18, P20, P23).

P20: ... Zážitky z léčebny nezapomenu nikdy, to množství dětí pohromadě, chování sester a lékařů, nekonečný dětský pláč, návštěvy rodičů jednou za měsíc.

... Nic nenaznačovalo, že je jeho stav vážný. Zemřel náhle ve spánku, v pokoji penzionu. Bylo mu 30 let. Dozvěděla jsem se to ráno, když jsem přišla do práce. Nebylo mi ještě pětadvacet. Stále si pamatuji, jak mi bylo, co jsem dělala a jak jsem se z toho vzpomínávala. Byl to opravdu zlý sen.

P23: ... Moje matka – celý život jsem ji oslovovala mami. Nenašly jsme k sobě vřelý vztah, spíš žádný. Stále jsem měla pocit, že pro ni nic neznamenanám, nikdy mě neobjala, nepohládila, ani se se mnou nepomazlila, nepolitovala, pro mne byla bez citů. Byla tvrdá určitě i k sobě (neviděla jsem ji plakat). Nepamatuji se, jak se chovala k mé sestře, která je mladší, ale oslovovala ji zdvořile, stále ji protěžovala, byla pro ni stále “malá Anička”, nikdy nic nemusela, povinnostmi zahrnovala jen mne, mluvila o mě jako “ta velká”. Je smrtí vše smazáno? Ne, s odstupem času lituji, že jsme k sobě nenašly cestu a že se po zbytek mého života asi nedozvím, zda mě měla také ráda. SNAD – ASI.

... Život se odvíjel jinak, než jsem původně chtěla, ale přijala jsem jej jako nutnost. V hloubi jsem nebyla spokojená, ale neměla jsem sílu jej změnit. Bydlela jsem u rodičů – sice vlastní byt, ale pod neustálým dohledem matky, která byla přesvědčená (po provdání sestry a jejím následném odstěhování z rodičovského domu), že mě bude i nadále vychovávat. Udělala jsem chyby (dětí, rozpad manželství) a tak mě neustále peskovala a poučovala. Nedokázala jsem se vzepřít, najít si byt a odejít. Nevěřila jsem si, byla jsem opět ve vleku matky.

P18: ... Už tehdy jsem si uvědomovala, že učení je mou snahou se co nejvíce dozvědět. Měšťanskou školu jsem prošla také výborně... I v mém životě se objevila možnost studovat na vysoké škole. Musela bych ale odjet do Prahy. Nebyly však peníze na kolej, na stravování. Můj velký sen tedy skončil.

P23: ... Manželství s nevyzrálým člověkem, narození dcery, osamocení – manžel na vojně, rodiče, kteří nechtěli, abych ve škole pokračovala, tak jsem se vzdala svého snu a studium přerušila.

Charakteristické pro vývoj těchto životních příběhů je, že se těmito lidem nedostává pocit životní spokojenosti, nepřiznávají radost ani nepocítují hrdost na to, co v životě dokázali.

P18: ...Kdokoliv bude číst tuto mou zповěď, bude mít možná pocit obrovského pesimismu a beznaděje. Částečně to tak je, i když jsem se ze všech sil snažila, abych dětem dopřála slušné žití, ale z jednoho platu to bylo velice těžké.

... Starší dcera se provdala a já jsem očekávala narození první vnučky. Tenkrát jsem se těšila. Dnes, když vnučka dosáhla plnoletosti, se už tolik netěším. Mnohdy si myslím, že to, co pro mne byla moje babička, já nikdy nebudu – ne mou vinou, ale doba mnoho mladých lidí zkazila natolik, že pro staré lidi nemají pochopení, byť by to měla být i jejich babička.

... Léta plynula a přidávaly se další zdravotní potíže. V roce 2004 mě postihl infarkt včetně těžkého zápalu plic. Ubývá mi tím hodně energie a optimismu. V hlavě mi neustále zní přísloví: „Bude hůř!“. Celý život jsem byla spíše pesimistka. Tato vlastnost mě provázela.

P20: ... sama bych už neměla energii své zkušenosti uplatňovat.

... Já vidím hlavně zničenou zahradu a mám obavy, že už bolavá zádá nedovolí znovu založit zahradu novou.

... Mám obavy, že se takového věku v takovém stavu ani nemohu dožít.

... Mám stále problémy se úplně vyrovnat se vším, co mě v životě potkalo a co jsem kdy udělala nebo neudělala vůči mým blízkým – dětem, manželovi, rodičům a dalším příbuzným. Více mě trápí, jestli jsem někomu vědomě neublížila.

P23: ... Život se odvíjel jinak, než jsem původně chtěla, ale přijala jsem jej jako nutnost. V hloubi jsem nebyla spokojená, ale neměla jsem sílu jej změnit. Bydlela jsem u rodičů – sice vlastní byt, ale pod neustálým dohledem matky, která byla přesvědčená (po provdání sestry a jejím následném odstěhování z rodičovského domu), že mě bude i nadále vychovávat. Udělala jsem chyby (děti, rozpad manželství) a tak mě neustále peskovala a poučovala. Nedokázala jsem se vzepřít, najít si byt a odejít. Nevěřila jsem si, byla jsem opět ve vleku matky.

... Můj osobní život, moje pasivita v řešení problémů ovlivnila mé děti. Miluji je, lituji toho, co jsem mohla udělat a neudělala. Nevzepřela jsem se včas, a tak jsem poznamenána, a moje děti také.

6.4.3. Shrnutí

Během analýzy a interpretace dat jsem zavedla pojem **scénáře hledání a naplňování smyslu života**.

Je to nevědomý **životní plán** člověka, vytvořený podle jeho základních životních postojů. Tento plán má výrazný vliv na **rozlišování zdrojů smysluplnosti** a na výsledné **pocity** při jejich naplňování.

Nutnou podmínkou pro nalezení smyslu života je **scénář autentického sebepojetí**, tedy scénář člověka, který je otevřený introspekci svých poci-

tů, oproštěný od předsudků a stereotypů, vědomý si své svobody v rozhodování a odpovědnosti, kterou to přináší.

Scénáře autentického sebepojetí se liší podle základních životních postojů na scénáře *ideologické, liberální, náklonnosti, nezávislosti, osobního rozvoje a sebeprosazení*.

Scénáře falešného sebepojetí vznikají přijetím cizích hodnot a postojů, ať už je to vlivem předsudků, tlakem společenských norem nebo působením rodiny. Pod vlivem scénáře falešného sebepojetí člověk o něco usiluje, ale ve výsledku nedosahuje pocitu smysluplnosti svého počínání a plnění vytyčených cílů a úkolů se stává vyčerpávajícím břemenem.

Scénář ve spojení se zdrojem smyslu posiluje nebo naopak potlačuje výsledný pocit vnitřní spokojenosti, prožívání radosti nebo štěstí, které naplňování smyslu provázejí.

Na závěr v tabulce č. 6.1. připojuji porovnání typů autentických scénářů se směry naplnění smyslu, jak je definoval Frankl (2006a), a se světskými aktivitami Yaloma (2006).

Tab. č. 6.1. Porovnání scénářů autentického sebepojetí se směřováním ke smyslu podle Frankla a Yaloma

Směry naplnění smyslu Frankl	Světské aktivity přinášející smysluplnost Yalom	Scénáře autentického sebepojetí
<i>Tvořivý</i>	<i>Seberealizace</i>	<i>S. osobnostního rozvoje</i>
<i>Prožitkový</i>	<i>Seberealizace</i>	<i>S. nezávislosti</i>
	<i>Altruismus</i>	<i>S. náklonnosti</i>
<i>Postojový</i>	<i>Hédonické</i>	<i>Liberální s.</i>
	<i>Zapálení pro věc</i>	<i>S. sebeprosazení</i>
		<i>S. ideologický</i>

6.5. Hledání smyslu života – orientace na minulost

Když člověk dospěje až do etapy stáří, má za sebou převážnou část života. Odchodem do důchodu navíc vzniká prostor pro zamyšlení nad dosud prožitým životem, prostor pro přiřazení smyslu jednotlivým událostem a jejich pospojování v jeden celek – smysluplný život.

6.5.1. Zdroje smyslu života v retrospektivě

Senioři při srovnávání se s minulostí přemýšlí o zdrojích, jež byly pro ně hluboce smysluplné, pro které často překračovali sami sebe. Nejčastěji jsou těmito zdroji *partnerství, rodičovství, širší rodina, práce a vztahy*.

6.5.1.1. Partnerství

Tradiční pojetí člověka v křesťanském světě je žít v páru. Pár muž a žena jsou základním předpokladem pokračování života, pokračování další existence lidstva.

Respondenti výzkumu nacházeli v partnerství hluboký smysl, který má různé podoby. První podoba je *láska*. Prožitek lásky jako kouzlo, tedy prožitek, že někoho miluji, těším se ze skutečnosti, že tu je, chci pro něj to nejlepší (např.: P9, P14, P22, P25).

P14: ... *Měli jsme mnoho společných zájmů, a proto jsme si dobře rozuměli ... Bylo to krásné období a často na něj vzpomínám.*

Druhá podoba je *spolupráce*. Společně vybudovat rodinné hnízdo, vytvořit pevné zázemí pro potomky, sehrávat se a fungovat při jejich výchově, být si oporou, když se věci nedějí, jak mají, být na život dva.

P1: ...*pro mne je nejdůležitější to, že jsem se svým mužem zplodila a zdárně vychovala naše dva syny v dobře fungujícím manželství, a vytvořila tak dobré rodinné zázemí...*

P7: ... *Za důležité považuji i fakt, že jsem dokázala 4 měsíce uživit za doby totality rodinu, když byl manžel vězněn "za hanobení spojenců" a vyhozen ze zaměstnání.*

Třetí podoba je *péče a podpora druhého*, když se mu nedaří.

P9: ... *V té době začal mít můj manžel potíže s pravou rukou. Verdikt neurologa zněl - začínající Parkinsonova choroba. Nic jsem o této nemoci nevěděla... Když je člověk na dně, zmobilizuje všechny síly, o nichž nemá předtím ani tušení. Zvládli jsme to. Život šel dál.*

P17: ... *Díky mým přátelům jsem poznal moji nynější druhou manželku. Ta mě doslova odebrala hrobníkovi z lopaty. S její pomocí jsem se pomalu vracel do normálního života.*

Senioři se vyjadřovali o svém partnerství s různou mírou spokojenosti. Nejspokojenější ve vztahu s partnerem byli ti, kteří založili své partnerství na vzájemnosti (např.: P14, P15, P19, P21).

Od partnerství většina lidí očekává, že mu naplní základní potřeby bezpečí, přijetí, uznání, respektu. Pokud tomu tak není, klade si člověk otázku o smyslu takového vztahu. Bilancuje a někdy partnerství *opouští*.

P10: ... *Jsem ráda, že jsem ve svých 53 letech udělala radikální řez a změnila naprosto svůj život. Ačkoliv jsem byla zabezpečená a jakoby v pohodě, nežila jsem vlastně svůj život, ale přizpůsobený. Víím, že jsem spíš sangvinička a můj první manžel byl melanholik, pedant a puntičkář. Přesto jsem vždy oceňovala, že to jistě myslí dobře, vše pro rodinu, že to tak má být. Můj odchod byl velmi nečekaný. Ale s odstupem času zjišťuji, že jsem udělala dobře, protože teď se konečně cítím jako já.*

... *Změna mi ale hlavně prospěla v utvoření si nového náhledu na život. Osamostatnila jsem se. Zajímavé je, že mne také opustily všechny dřívější zdravotní neduhy. Začínám věřit tomu, že jejich příčinou byla, ač částečně skrytá, leč dlouhodobá nespokojenost.*

Hluboký smysl, jaký partnerství pro člověka má, je dokumentován i v případech, kdy je *člověk partnerem opouštěn* (P17, P20, P22). Partner odchází nebo umírá, a tomu, kdo zůstává, se mohou zhroutit mnohé důvody, proč dosud považoval svůj život za smysluplný. Prochází tranzitní krizí, kdy musí znovu hledat odpověď na otázku „Proč a jak žít?“.

P22: ... *Strašně moc mi chyběl a dosud mi chybí. Až do svého osamostatnění mne držely nad vodou mé děti, přesto jsem se v počátcích nervově zhroutila. Kdo to neprožije, nepochopí.*

P17: ... Moje manželka se seznámila v zaměstnání se svým šéfem – náměstkem ředitele, který byl na rozdíl ode mne velmi ambiciózní. Tato událost byla pro mne naprosto překvapivá a nečekaná. Došlo k rozvodu. Obě již téměř dospívající děti zůstali u mne. To byla pro mě hlavní a téměř jediná psychická pomoc. Přesto jsem byl nucen delší dobu strávit v psychiatrických léčebnách. Tuto moji třináctou komnatu nemohu a nechci otevírat. Kdyby to bylo možné, nejraději bych ty dva kritické roky ze svého života (alespoň z paměti) vymazal.

6.5.1.2. Rodičovství

Stát se rodičem a být jím, líčí respondenti často jako *prožitek zázraku*, pro který má smysl přesahovat sám sebe (např.: P15, P17, P25),

P15: ... den před Štědrým dnem jsme odcházeli domů a doma jsme se setkali i s tatínkem, kterého už v nemocnici nikdo nemohl udržet. Dáreček jsme si položili pod vánoční stromeček. A byl to náš nejkrásnější vánoční dárek.

P25: Vždycky jsem ji velice milovala, pamatuji si některé okamžiky, kdy se mi při pohledu na ni srdce doslova svíralo láskou

obětovat své osobní ambice (např.: P3, P21, P25),

P3: ...to, co mne bavilo, celý život dělal manžel v ČT a já pracovala jako úřednice, ale tak abych byla často a brzy doma, abych se starala o děti, když manžel byl na natáčení

P21: ... Když děti byly větší, chodila jsem na brigády do zemědělství. Otec se rozčiloval, že prý mám na víc než pracovat na poli ... Výhodou práce bylo, že když jsem potřebovala, tak jsem jednoduše do práce nešla. To byla pro mne i pro děti velká výhoda.

P25: ... Pracovala jsem na poloviční úvazek, kromě toho jsem měla občas nějaké menší překlady z ruštiny nebo lektorské posudky. Peněz bylo málo, ale bylo mým svobodným rozhodnutím neměnit za ně radost z dcerky a dostatek volného času.

změnit své prvotní cíle a způsob života (P14, P21),

P14: ... Důvodem této životní změny v mých třiceti letech byla častá onemocnění našich tří dětí, kterým podnebí na severní Moravě neprospívalo.

P21: ... Mladší synek se začal v noci budit s pláčem. Nechtěl do školky. Po dohodě s dětskou lékařkou jsem dala výpověď. Syn se mnou zůstal doma. Dobrý půl rok se ode mne nehnul.

vynaložit veškeré úsilí, aby se dítěti dobře dařilo, aby nestrádalo a dobře prospívalo (např.: P4, P9, P17, P22).

P4: ...V soukromém životě jsem vychovala 2 děti, které jsou dnes úspěšnými lidmi, a jsem ráda, že jsem zvládla je zabezpečit, i když jsem ovdověla. V té době syn studoval vysokou školu a dceři bylo 12 let.

P9: ... Snažili jsme se s manželem vytvořit dětem dobré podmínky, dobré zázemí a naučit je vnímat, co je v životě opravdu důležité.

... To že nás milují, rádi se vracejí domů a snaží se nám pomáhat, když naše síly ubývají, mě utvrzuje v tom, že snad naše snaha nebyla marná.

P17: ... v témže roce se narodil můj syn. Z něho jsem měl obrovskou radost. Byl to pro mne silný impuls, abych se snažil vydělat více peněz, než mně poskytoval můj plat projektanta

P22: ... Dětem jsme se plně věnovali, kojila jsem je do devíti měsíců, muž koupal, žeh-
lil pleny, hráli jsme si a povídali si s nimi – všestranně je rozvíjeli. Vedli jsme je ke sportu, začínali tříkolku, v zimě jízdu na bobech, lyžičkách, kluzkách na ledě, aby později ovládali jízdu na kole, lyžování, bruslení.

Ve zpětném pohledu respondenti hodnotí čas strávený s dětmi jako to nejsmysluplnější, co je v životě potkalo. To, že neváhali vynaložit čas a energii, kreativitu, aby mohli s dětmi být, aby to bylo pobývání aktivní a prospěšné pro vývoj dítěte, vytváří jeden ze základních pilířů, na kterém staví smysluplnost dosud prožitého života.

P15: ... mého muže napadlo založit oddíl turistiky, kde by byla aktivně účastna celá rodina

... Za nějaký čas opět můj muž přišel s nápadem, že by pro děti byl zábavnější pobyt v přírodě, který by byl něčím zpestřen, a založili jsme na Zbraslavi oddíl orientačního běhu.

P25: ... Chtěla jsem zůstat doma co nejdéle, abych si dítěte užila a samozřejmě i ono mě. Museli jsme se dost uskrovnovat, ale to mi nevadilo, říkala jsem si, že jsem chudá z vlastního svobodného rozhodnutí. Ostatně jsem to brala jako sport – umět vyjít s penězi tak, aby na všechno zbylo trochu.

Osobní a časové investice do výchovy dětí respondenti uvádějí při hodnocení svého rodičovství. Pocit z dobře odvedené „práce“ při výchově potomků otvírá naději a víru do budoucnosti, že dobře vychované děti budou dobře vychovávat vnoučata.

P1: ...Zřejmě mám v sobě určité psychologické schopnosti, neboť jsem své syny dokázala vychovat přibližně podle svých představ – jsou vysokoškolsky vzdělání a sportovně zdatní, oba ženatí se smyslem pro rodinu a řádně vychovávající své děti – moje vnoučata.

Smrt dítěte je asi to nejtěžší, co člověka může v životě potkat. Je to nejenom ztráta bytosti, ke které ho poutá čistá forma lásky agapé, je to i ztráta naděje, ztráta budoucnosti. Mnoho věcí, které člověk dosud dělal, pro které se angažoval, najednou ztrácí svůj smysl. Otevřená budoucnost, kterou promítal do svého dítěte, se uzavírá.

P21: ... Nelze vyjádřit slovy, co v takové chvíli cítí rodiče ... Já byla asi měsíc nemocná. Ale díky nejmladšímu, který mě potřeboval, jsem se z toho trochu dostala.

P24: ... Byl to šok, byla jsem úplně bez sebe bolestí. Velmi těžko se mi o tom píše ještě dnes, kdy uběhlo šest let. Byla to strašlivá rána, z které jsem se nemohla jen tak vzpamatovat.

6.5.1.3. Rodina

Kromě elementární rodiny má pro mnohé účastníky výzkumu velkou hodnotu i rodina v širším významu. Strýčkové, tetičky, bratřenci, sestřenice, dědečkové a babičky jsou často zmiňováni a ve vzpomínkách jsou nositeli příjemných setkání, poskytování zázemí a nevšedních zážitků. Udržování, rozvíjení rodinných vztahů naplňuje *potřebu starého člověka někam patřit*. Krevní pouto přirozeně posiluje pocit sounáležitosti. Příbuznost dává vztahu punc výjimečnosti. Vyčleňuje ve společenském prostředí kolikrát velmi různorodou skupinu, kterou ale pojí společní předci a společná rodinná historie (např.: P15, P17, P20, P21).

P20: ... Byla jsem nadšená i tím, že manžel pocházel ze čtyř synů. Získala jsem nové příbuzenstvo, velmi milé švagry a švagrové, ke svým dosavadním příbuzným.

P21: ... Asi tím, že jsem jedináček, táhneme se dohromady většina bratřenců i sestřenic. Z otcovy strany bydlí všichni v Praze. Takže se můžeme scházet i několikrát do roka. Z matčiny strany zas na severu Čech a navštěvujeme se často taky. Jinak všichni máme telefony. Všechny zprávy, vždy hned jak přijdou, o sobě víme. A to je moc dobře. Není dobře člověku samotnému.

Hodnota příbuzenství se promítá i v odpovědnosti vůči rodinným příslušníkům, zejména rodičům. Respondenti přikládají velký význam skutečnosti, že se dokázali *postarat o své rodiče* na konci jejich života (např.: P6, P7, P17, P23).

P6: ...*snažila jsem se postarat o své rodiče: matka dlouhodobě nemocná, zemřela ve věku 64 let, otec 92 let*
...*být nápomocna svému opuštěnému strýci, tetám a vzácné letité přítelkyni mých rodičů*

P7: ... *že jsem se společně se sestrou postarala o staré rodiče a dosloužila jsem jim až do smrti.*

P17: ... *na německé straně se mě německý celník zeptal, jestli to nechci raději otočit zpět. Řekl jsem mu, že mám doma starou nemocnou matku. On jenom pokrčil rameny a řekl, že to chápe.*

Smysl péče o rodiče může být spojen i se skutečností, že samotní respondenti se blíží k věku, kdy jejich rodiče umírali, a mohou pocítovat úzkost ze ztráty autonomie a ze závislosti na ostatních. Zpětné hodnocení smyslu péče o staré rodiče pak roste.

6.5.1.4. Práce

Práce po celou dobu dospělosti určovala většině respondentů organizaci a rytmus jejich života. Přesto se nedá tvrdit, že zároveň byla i smyslem. Pracovní činnost vnímají respondenti jako zdroj smyslu života, pokud v ní nacházejí vlastní *seberealizaci* (např.: P4, P9, P14, P15),

P4: ... *Ve svém pracovním životě jsem poznala mnoho zajímavých lidí různého postavení, měla jsem možnost navštívit podniky v různých zemích a zkusila jsem několik různých činností. Byla jsem výzkumným pracovníkem, učitelem, pracovníkem investic, manažerem a pracovníkem marketingu. Ale to všechno bylo spíše mé splněné přání, než úspěch.*

P9: ... *Mé povolání geodeta mi umožnilo procestovat značnou část republiky. Práce na čerstvém vzduchu v létě i v mrazu v zimě se mi líbila. Líbilo se mi i to, že má práce byla vidět. Postavený dům, nakreslená mapa.*

P14: ...Za obětavou práci s mládeží mi byla udělena prezidentem republiky, vládou ČSSR a ÚRO státní vyznamenání, dále pak diplomy ÚVČSTV, ONV v Praze 2 aj. I když si všech těchto ocenění vážím, přesto je pro mě největším oceněním uznání mých žáků...

P15: ... V tu dobu se také tvořila zcela nová ústřední učtárna a já dostala nabídku se do ní včlenit. Moje stávající šéfova se mě všemožně snažila uplatit, abych u ní zůstala, ale já viděla šanci růstu a odešla jsem. A nikdy jsem nelitovala.

je způsobem jejich osobního rozvoje (např.: P14, P19, P25),

P14: ...Začala jsem dálkově studovat angličtinu na Pedagogické fakultě v Ostravě. Dojžděla jsem na přednášky a na zkoušky, a rozšířila jsem si tak svou aprobaci o další předmět, který jsem již na škole vyučovala.

... rozhodla jsem se rozšířit si své vzdělání studiem výchovného poradenství, na pedagogické fakultě UK

P25: ... A pak přišla další velká změna v mém životě. Občanské fórum se totiž přeměnilo na politické strany- (v Kolíně vznikla pouze ODS, ne Občanské hnutí jako jinde). Dostala jsem nabídku, abych dělala oblastní manažerku Občanské demokratické strany, jejíž členkou jsem byl již od založení.

umožňuje jim vyjádřit svůj tvůrčí potenciál (P5, P14)

P5: ... Byla to i tvůrčí práce. Návrhy na svatební oznámení a obaly na knihy.

P14: ... Pořádali jsme žákovské akademie, do jejichž přípravy jsme se snažili zapojit co největší počet žáků. Využívali jsme i moderních forem, např. zvukového filmu, diapojekce, živého výstupu žáků na jevišti (recitace, dramatizace, tance, výtvarného projevu).

...Ve své třídě jsem později založila divadelní kroužek, se kterým jsme se zúčastňovali různých divadelních přehlídek.

nebo jim zprostředkovává naplnění vztahových potřeb (např.: P5, P7, P12). Průvodním znakem je vnitřní uspokojení, společenské ocenění, přátelství, která vydržela i po ukončení pracovní činnosti.

P5: ...Po této době jsem tuto práci velice milovala a také k tomu přispívalo prostředí a lidé v zaměstnání.

P7: ... Zastávala jsem různé pracovní funkce a práce s lidmi mě vždycky bavila. Jsem optimistické povahy a dokázala jsem svou nekonfliktní povahou okolo sebe vytvořit kamarádské prostředí. Mí spolupracovníci na to podle jejich slov rádi vzpomínají a dodnes se s některými z nich setkáváme.

P12: ... Poznala jsem mnoho zajímavých lidí a můj život dostal jiný rozměr, našla jsem si hodně přátel a kamarádů.

P15: ... *Jak jsem zpočátku žehrala, že tam jsou lidi z trestu a co my tam, tak za tu zkušenost a soužití s těmito lidmi jsem skutečně vděčná.*

P21: ... *I když to byla práce těžká, měla své výhody. Byla to práce mezi lidmi. Poznala jsem, jaký člověk dovede být.*

Všimla jsem si, že pokud respondenti zmiňovali práci jako zdroj obživy, bylo to v souvislosti s existenciální nutností. Takovou práci respondenti vnímali jako něco obtížného, těžkého, co je stálo mnoho sil (P6, P11, P14, P18).

P14: ... *Nemohla jsem zůstat doma děle, neboť jsem neměla dosud stálé místo, o které jsem jinak mohla přijít. Nemohli jsme si dovolit, aby naše šestičlenná rodina žila z jednoho platu ... Toto období pro mě bylo nesmírně fyzicky i psychicky náročné.*

P18: ... *Postupem doby jsem vykonávala několik vedlejších zaměstnání – nepříliš dobře placených, abych si něco přivydělala.*

... *S funkcí jsem převzala ohromné nedoplatky, nekázeň, nechut' dodržovat cokoli (předpisy, bezpečnost práce, pracovní dobu). S touto funkcí jsem měla i šanci na získání stabilizačního bytu, který jsme s dětmi potřebovaly.*

V žádné písemné výpovědi jsem nenašla uspokojení z dobře finančně ohodnocené práce. Odůvodňuji to tím, že většina respondentů jsou ženy, které, na rozdíl od mužů, v sobě nemají tradici zakořeněnou odpovědnost živitele rodiny. Pokud se „živitelem rodiny staly“, vnímají tuto situaci spíše jako těžkou, než zdroj uspokojení a seberealizace. Dalším důvodem by mohl být rovnostářský systém odměňování, který byl v době totality nastolen, a neumožňoval lidem pocítit sílu a uspokojení z množství majetku, jak je tomu dnes.

6.5.1.5. Prožitky setkání člověka s člověkem

Sdružovat se, vyhledávat kontakty s lidmi, pořádat či účastnit se akcí, mít společné zážitky, společně usilovat o nějaký cíl patří k základní lidské potřebě – afiliaci. Potřeba blízké osoby plní více funkcí. Důvěrnost, intimita, sebeodhalování poskytuje člověku oporu a pomoc, dodává pocit

bezpečí a víru, že v nouzi se má kam obrátit a jeho prosba o pomoc bude vyslyšena.

Kvůli „bytí“ s lidmi se respondenti angažovali v dobrovolné činnosti.

P21: ... V té době jsem si vzala na starost vesnickou knihovnu. Půjčovala jsem knihy jednou týdně. To mě moc bavilo. Já velmi ráda čtu. A hlavně se zde scházelo dost lidí. Za knihovnu jsem získala i krajské vyznamenání.

P15: ... Práce s dětmi byla pro mne krásným koníčkem. ... Děti jsem odjakživa milovala.

... Oba jsme si udělali trenérské kurzy turistiky, abychom mohli oddíl a děti kvalifikovaně vézt a zaktivizovali mnoho zbraslavských dětí a celých rodin.

Někteří respondenti se rozepisují o hodnotě přátelství. Je to pro ně prožívání vztahu s člověkem na bázi dlouhodobé vzájemné důvěry, blízkosti, podpory, sdílení a inspirace. Respondenti jsou motivováni k tomu, aby do vztahu investovali, aby přizpůsobovali své chování druhému, aby zohledňovali jeho zájmy (např.: P3, P15, P17, P25).

P15: ... Dodnes se přátelíme nejen s ní, ale čilé styky udržujeme s takzvaným “zdravým jádrem třídy”.

... Již z tzv. obecné školy mám dvě kamarádky a mladší sestra jedné z nich se jí také stala. Od svých deseti let slavíme společně každé narozeniny, v dospělosti i s manželi. Letos to vlastně bylo po padesáté deváté.

... Celá léta se společně radujeme, trávily jsme spolu mnoho dovolených, jak zimních, tak letních, navštěvujeme se a pomáháme si...

... Jsem tedy v rekonvalescenci, ale nic mi neschází. Moje kamarádky nás zásobují jídlem.

P17: ... Díky mým přátelům jsem poznal moji nynější druhou manželku.

P25: ... Udivovalo mne, že někteří lidé pokládali mé přátelství za obětavost – já jsem byla ta, kdo z něho získával více.

6.5.2. Vytváření smysluplného pohledu na dosud prožitý život

Při bilancování o smyslu života, jak se ho dařilo naplňovat, respondenti zaujímají hodnotící postoj ke zdrojům smyslu, k nimž se během dospě-

losti upínali. Postoj filtrují přes své životní scénáře hledání smysluplnosti v životě.

Z analýzy vyplynulo, že naplňování smyslu není závislé pouze na zdroji, nýbrž i na scénáři.

Senioři, kteří byli v průběhu života autentičtí při posuzování významu a hodnot situací, ve kterých se ocitali, cítí spokojenost s prožitým životem, cítí, že se nemají za co stydět, že žili dobrý život. Tito respondenti hodnotí svůj dosavadní život pozitivně, potvrzují smysluplnost zdrojů, k nimž se během života obraceli, které byly rozhodující při jejich životních rozhodnutích (např.: P1, P2, P7, P9).

P7: ... *Zdalo by se, že to nejsou žádné velké činy. Že jsem nic "světového" nevytvořila, ani ničeho nedosáhla. Ale myslím, že udržet 51 let harmonické a šťastné manželství, pomáhat lidem v nemoci a nesnázích, překonat životní překážky a zachovat si životní optimismus je také dost velký čin.*

P9: ... *To že nás milují, rádi se vracejí domů a snaží se nám pomáhat, když naše síly ubývají, mě utvrzuje v tom, že snad naše snaha nebyla marná.*

Vyjadřují se k smyslu života jako k celku s pokorou, vděčností a vědomím, že život může mít smysl. A tento smysl pochází z existence v každodennosti, z plnění obyčejných úkolů, z vědomí, že jsem nepatrnou, ale nepostradatelnou součástí velkého celku (např.: P1, P4, P10, P11).

P4: ... *Mohu říci, že žiji spokojený a naplněný život.*

P10: ... *Děkuji bohu za každé dobré ráno.*

... Život je velký dar. A i když nepatřím k významným osobnostem, nevybudovala jsem ani komunismus, ani kapitalismus, a do historie se také nezapišu, děkuji za to, že mi je od mládí dopřáno uvědomovat si všechny jeho krásy a hlavně krásy a tajemství celého stvoření.

... Nic vlastně nevzešlo z mého prvotního plánu. Svým způsobem jsem taková prostrkovaná figurka na šachovnici života. Takový živější, svědomitý, poctivý pěšák

P11: ... *Jsem obyčejný z obyčejných, v nadsázce takový simplicius, jak by řekli latinci!*

Senioři se scénářem falešného sebepojetí nedokážou rozpoznat pozitivní stránky svého života, cítí nespokojenost, beznaděj, vyčerpání, apatii.

P18: ... Celý život jsem byla spíše pesimistka. Tato vlastnost mě provázela. Ubývá mi tím hodně energie a optimismu. V hlavě mi neustále zní přísloví: „Bude hůř!“.

P20: ...Mám stále problémy se úplně vyrovnat se vším, co mě v životě potkalo a co jsem kdy udělala nebo neudělala vůči mým blízkým – dětem, manželovi, rodičům a dalším příbuzným.

P23: Bohužel moje slabost poznamenala negativně i mé děti a také zůstávají oba osamoceni.

6.5.3. Shrnutí

V seniorském věku více než předtím roste potřeba zamýšlet se nad smyslem života. Co od člověka život očekával, kde člověk jeho očekávání splnil, kde zůstala jen hořká příchut' promarněné příležitosti?

Při zpětném zvažování, co mělo v životě význam a co ne, dochází senioři k pěti nejvydatnějším **zdrojům smysluplnosti**:

- **partnerství**

naplňuje základní lidské potřeby bezpečí, přijetí, lásky, uznání a respektu. V retrospektivním pohledu je spojováno s prožitkem lásky, s kooperací, s péčí o druhého. Nejmysluplněji senioři vnímají partnerský vztah, který je charakterizován reciprocitou.

Rozpad partnerství bývá doprovázeno krizí smyslu života. Ten, který vztah opouští, ji zažívá před rozchodem, ten, který je opuštěn, ji zažívá po rozchodu.

- **rodičovství**

naplňuje potřebu obdarovat někoho nezištnou láskou – agapé. Člověk shledává hluboký smysl v tom, že přizpůsobí své ambice, cíle i potřeby, že jeho prvořadou hodnotou se stanou zájmy dítěte.

- ***příbuzenské vztahy***

jsou posilujícím zdrojem vzpomínek, zejména na dětství. Společné zážitky, společní předci vytvářejí silný pocit sounáležitosti a koheze. Krevní pouto je silným motivátorem pro altruistické chování.

- ***práce***

je zdrojem smyslu, pokud se v ní člověk může seberealizovat, pokud v ní nachází možnosti osobního rozvoje, pokud mu umožňuje uspokojivě prožívat kontakty s lidmi nebo uplatnit tvůrčí ambice.

- ***prožitky setkávání s lidmi***

vyplývají ze základní lidské potřeby afiliace – sdružování. Nejvyšší formou prožitku setkání člověka s člověkem je přátelství. Podobně jako v partnerství je naplnění jeho smyslnosti založeno na reciprocitě vztahu.

Senioři se při rekapitulaci zdrojů, z nichž během života čerpali smyslnost, snaží ***rekonstruovat*** svoji ***minulost*** tak, aby výsledkem byl obraz smyslného života, ***života, který mělo smysl žít***, na který jsem hrdý.

Výrazným činitelem při rekapitulaci jsou životní ***scénáře hledání a naplňování smyslu života***.

Scénáře autentického sebepojetí zdroje smyslu potvrzují, umocňují jejich hodnotu a vliv na celkovou životní spokojenost.

Scénáře falešného sebepojetí naopak zdroje smyslu zpochybňují a v celkovém hodnocení smyslnosti života je znehodnocují.

6.6. Hledání smyslu života – orientace na přítomnost

Senioři svůj život neprožívají pouze „uvěznění“ v minulosti. Každodenní život, ale i anticipace budoucnosti před ně klade nové úkoly a nové výzvy.

Odpověď na otázky „O co se v běžném životě snaží?“, „O co jim jde?“, „Jaké si kladou cíle?“ se nachází ve čtyřech oblastech.

Senioři se v běžném každodenním životě orientují na *smysluplné vyplnění času*, na *zachování autonomie*, na *vybudování sítě sociálních vazeb* a na *vytvoření nového sociálního statusu*.

6.6.1. Smysluplné využití času

Po odchodu do důchodu získávají senioři časový prostor, o kterém mohou sami rozhodovat, jak ho vyplní.

Svoboda od „dospělých“ povinností, jako je starost o rodinu, výchova dětí, chození do práce, přechází ve svobodu nakládání s časem.

Uvědomují si, že velkou část života mají již za sebou a konec se nezařaditelně přibližuje. Vnímají svá vlastní omezení, ale zároveň mají ještě dostatek sil, aby si *život naplno vychutnali*.

P1: ... *Ted', když jsem splnila svůj velký úkol – výchovu dětí a přenechala je jejich vlastnímu osudu, snažím se život vychutnat i ve třetí dekádě naplno jak po fyzické, tak po psychické stránce*

Někteří to vnímají jako příležitost pustit se do nových aktivit, o kterých dříve pouze snili nebo na které nebyl čas.

Snaží se o *rozvíjení své osobnosti* a pouští se do vzdělávání (např.: P1, P3, P19, P21), vydávají se na cesty za poznáním (např.: P2, P4, P12). Jiní upřednostňují *prožitkové hodnoty* a intenzivně prožívají sounáležitost s přírodou nebo uměním (např.: P8, P16), obnovují nebo rozšiřují své *zájmy a koníčky* (např.: P2, P5, P8).

P1: ... Už v mládí jsem chtěla studovat psychologii a dokonce jsem dělala i zkoušky na této filosofické fakultě. Nevzali mě, tak jsem si nyní splnila sen a dosáhla jsem 2x osvědčení o absolvování vzdělání na U3V a slavnostní předání v aule Karolina.

P2: ... cestuji jak po světě, tak po naší republice. Cestuji vždy s určitým záměrem, zvláště do ciziny. Navštívila jsem všechny biblické země, pochopitelně mimo Irák, většinu míst, kde kdysi sídlily staré a již zaniklé civilizace a exotické místa, od Velikonočního ostrova až po např. Srí Lanku či Maledívy. Než někam jedu, tak si nastuduji, kam jedu, co chci vidět a vůbec co mohu očekávat.

P8: ... S přírodou člověk si uvědomí, že může - i přes všechny stařecké překážky - zažít ještě mnoho krásného.

P2: ... Prakticky veškerý čas nyní v důchodu věnuji svým koníčkům, neboli vášním, kterým se mohu věnovat až nyní.

P5: ... V tomto věku se mi také splnilo přání, že mohu dostatečně sportovat, na což jsem v mládí neměla tolik času. Chodím každý týden intenzivně hodinu plavat do bazénu v létě i v zimě.

Osvobození od povinností dospělého produktivního života umožňuje seniorovi, aby byl více vnímavější ke svým potřebám, aby cítil intenzivnější kontakt sám se sebou, aby se svobodně rozhodl, co je pro něj důležité a co ne. Odkládat uspokojování svých potřeb na pozdější dobu postrádá ve třetím věku smysl.

Mnoho seniorů si poprvé v životě připustí *možnost*, že se mohou *svobodně rozhodnout*.

P12: ... Nezříkám se pomoci svým dětem a vnoučatům ani práce v domácnosti, ale pokud mi budou ubývat síly, budu asi upřednostňovat věnovat se aktivitám, které jsou mi v současné době milé a vylepšují mi stáří a tím snad poprvé v životě budu myslet na sebe.

P1: ... Život je plodný jen tehdy, když je společenská práce v souladu s prací na sobě samém, když se vzájemně obohacují. Tím jsem dosáhla zkvalitnění svého života, což má vliv na jeho celkovou harmonii a kvalitnější stáří.

Někteří senioři intenzivně prožívají *kontakty s rodinou*, především s *vnoučaty*. Sledovat jejich vývoj, podílet se na výchově, radovat se z jejich úspěchů je naplňuje štěstím a spokojeností. Role babičky nebo dědečka je pro ně významná a smysluplná, protože jim dodává elán a víru, že život pokračuje.

P12: ...Strávím s nimi část prázdnin na chalupě. Holky jsou úžasné, mám je moc ráda a docela si je užívám, myslím, že i více, než vlastní děti.

P25: ... Navštěvuji každý měsíc má milovaná vnoučata.
... takže jsem mohla mít vnoučata u sebe prakticky celé prázdniny... Dodnes na ten první rok vzpomínám jako na jeden z nejkrásnějších v celém životě, právě kvůli dětem.
...Užívala jsem si, děti mě měly rády. Dokázala jsem pro ně vymýšlet zábavu, jezdili jsme do Prahy do zoo, do Poděbrad, do lesa na borůvky, vytáhla jsem své staré hračky, které pro mě vyráběl můj táta...

Problémy nastávají u osob, které v dospělosti při hledání smyslu používaly scénáře falešného sebepojetí. Možnost naslouchat sám sobě, svým potřebám a naplňovat je, v nich vzbuzuje pocity velké nejistoty a úzkosti, spojené s únavou a apatií.

P18: ... V hlavě mi neustále zní přísloví: „Bude hůř!“.

P23: ... Žiji ze dne na den, vzpomínky mě spíše rozlítostňují. Mnoho plánovat do budoucna se bojím ...

6.6.2. Zachování osobní autonomie

Společně s ubýváním sil a přicházejícími zdravotními problémy roste potřeba starých lidí zachovat si autonomii. Nastává paradoxní situace. Senioři chtějí být s dětmi a s vnoučaty, ale nechtějí jim být neobtěž. Sami pečovali o své rodiče na sklonku života, ale myšlenka, že jejich děti o ně budou pečovat, je pro ně nepříjemná.

Právě zachování nezávislosti a soběstačnosti je často vyslovovaným přáním seniorů (např.: P4, P6, P12, P13).

P4:... Mým cílem je, abych si co nejdéle udržela soběstačnost

P6: ... Nebýt nikomu na obtíž.

P12: ... Snažím se o to, abych byla soběstačná, nebyla dětem na obtíž.

P13: ... Přál bych si odejít zdravý... Mám na mysli, abych se do poslední chvíle mohl postarat sám o sebe a nikoho neobtěžoval svou nemohoucností, abych nepřekážel.

Nezávislost senioři spojují především s *fyzickým a psychickým zdravím*, o kterém již vědí, že se o něj musí zasloužit. Zdraví se stává vzácnou devizou a jeho udržování naplňuje smysl života seniora.

Senior pro uchování zdraví mobilizuje vůli, podřizuje se disciplíně prevence. Pravidelně cvičí, trénuje mozek, dbá o sebe a prostředí, v němž žije.

P10: ... *Také jsem se rozhodla, že budu chodit cvičit*

P11: ... *nepřistoupit na tendenci "mě se nechce", ale řídit se životní filosofií "práce a odpočinek"*
...*už se nesnažím předhonit kamaráda, ale překonat sám sebe.*

P13: ... *Musíme se s nimi smířit a svůj denní režim pokud možno udržet jako dosud. To znamená, že všechny zvyklosti, návyky a kulturní projevy dodržovat na stejné úrovni.*
... *Stále dbát na celkovou hygienu a hygienu ústní dutiny.*
... *Denně cvičím, aby mi neztuhly klouby, jezdím na rotopedu a na balkoně poslouchám přírodu*

P14: ...*Svou fyzickou zdatnost si udržuji turistikou. Již čtyři roky jsem členkou turistického oddílu Svazu důchodců v Praze 3.*

Aby se vymanili z emoční závislosti na dětech a vnoučatech, které mají své životy a často bydlí někde daleko, pořizují si senioři *domácí zvířata*. Zdá se, že nejvyhledávanějším zvířetem je pes. Může za to zřejmě jeho oddanost, komunikativnost a společenskost.

P14: ... *A tak jsem zůstala s pejskem sama v bytě, ve kterém naše šestičlenná rodina žila šťastně a spokojeně více než dvacet let.*

P24: ... *Čas nám také bohatě vyplňuje naše fenka zlatého retrievra Lusy, která je náš miláček a veliký mazel.*

Finanční nezávislost nebo obavy z nouze respondenti nezmiňují. Vysvětlují si to tím, že s jistotou měsíčně vypláceného starobního důchodu a jistotou státem zaručené každoroční valorizace důchodu patří současní důchodci mezi ekonomicky stabilní skupiny v rámci české populace.

Vydělávat finance je pro seniory pouze prostředkem, jak naplňovat smysl v jiných oblastech.

P6: ...Snažím se přivydělat si peníze, ale i tím být v kontaktu s lidmi.

P12: ... Chodím na brigádu pracovat, abych si přivydělala na dovolené v cizině a kulturní vyžití. Práce mne baví, mám ráda lidi, tak si tu brigádu užívám, neberu to jako nutnost, ale také jako zábavu.

6.6.3. Vybudování sítě sociálních vazeb

Senioři v důchodovém věku pokračují v udržování přátelských kontaktů z období dospělosti. Současně obnovují dávná přátelství z dětství a „oprašují“ vazby na širší rodinu. Více spolu komunikují, více se navštěvují.

Sociální kontakty jsou pro seniora významné hned z několika důvodů.

Pomáhají mu překonávat pocity osamělosti a zajišťují emocionální kotvení, když děti již opustily rodné hnízdo nebo když odešel partner (P3).

Vytváří pocit bezpečí a naději, že až bude potřebovat, má se kam obrátit o pomoc (P15).

Přispívají k udržení pocitu příslušnosti k nějaké skupině, a tím i k udržení určitého společenského statusu (P21).

Přinášejí možnost sdílení a porovnávání procesů stárnutí s ostatními a tak si udržovat vědomí normality (P20).

Umožňují se seniorovi realizovat, když pomáhá a podporuje druhé (P24).

Mají blahodárné účinky na zdraví seniora, prodlužují čas jeho autonomie. Udržují ho v kontaktu s rytmem okolního světa, nutí ho o sebe dbát, dodržovat hygienu, trénovat myšlení, paměť, řeč.

P15: ... V zimě si zlomila nohu v krčku a ruku v zápěstí. Navštěvovala jsem ji jak v nemocnici, tak v rehabilitačním ústavu i u ní doma. Již je na tom dobře, a teď už se zase stará ona, zde se mi daří dobře.

P21: ... Mimo jiné asi před šesti lety jsem potkala kamarádku, která dávala dohromady partu pro turistiku. Začala jsem s děvčaty jezdit. Užila jsem s nimi krásné a hlavně veselé chvíle.

P20: ... Stále se také setkávám s několika spolužačkami z průmyslovky a se spolužáky z kruhu na vysoké škole. Zatím se dost držíme, slušně vypadáme a chutná nám pivo, jehož výrobu jsme kdysi studovali.

P24: ... Jeden den v týdnu pomáhám jako dobrovolnice v Nadaci Terezy Maxové...

6.6.4. Vytvoření nového sociálního statusu

Senioři po odchodu do důchodu dále usilují o to, aby byli pro někoho užiteční, aby byli pro někoho významnou osobou. Vědomí smysluplné činnosti ve prospěch někoho nebo něčeho posiluje sebevědomí seniora, pomáhá mu k adaptaci na postproduktivní období, přináší seberealizaci a uspokojení.

Senioři se orientují na rodinu, kde svoji *pomoc* poskytují buď svým *partnerům* (P7) nebo svým *dětem při hlídání vnoučat* (např.: P5, P12, P14, P15). Vnoučata jsou zdrojem smyslu, jsou pokračováním života v další generaci. Senioři se snaží podpořit jejich vývoj, že na sebe přebírají část péče o vnoučata. Tento čas nazývají hlídání, vzdělávání, braní na dovolenou, apod. Ve skutečnosti je to cíl pomoci svým dětem. Být jim užiteční.

P7: ... Koupila jsem si počítač a pracuji na něm. Vyřizuji manželovu hojnou korespondenci se světem. V této činnosti na mě plně spoléhá, jelikož sám počítač neovládá. Chtěla bych se v této činnosti a také v angličtině nadále zlepšovat.

P5: ... Ale já se nyní starám o dcery a vnoučata, pomáhám jim, kde mohu, což mě také uspokojuje.

... Mám zahrádku, z které mám velkou radost. Udělám si na ni dostatečně času a to co vypěstuji, mám pro manžela, děti i vnoučata. Finančně jim moc nepomáhám, ale tímto způsobem.

P12: ... pak už čekala dcera i syn, že budu hlídat vnučky, vodit je na zájmové kroužky. Strávím s nimi část prázdnin na chalupě. Holky jsou úžasné, mám je moc ráda a docela si je užívám, myslím, že i více, než vlastní děti.

P14: ... *Ve volných chvílích se věnuji svým vnoučatům při přípravě do školy, studiu cizích jazyků, hře na klavír, literatuře.*

P15: ... *Ze mne je teď hlídací babička, která holčičky hlídá v době nemoci a odpoledne je ze školky vyzvedává.*

Současně si přejí zaujmout určité místo v životě vnoučat, zanechat svoji stopu v jejich paměti, tak jak to udělali jejich dědečkové a babičky. Senioři sledují, zda jsou jejich děti dobří rodiče. Když jsou jejich děti dobří rodiče, mohou být i oni spokojeni se svou výchovou, spokojení dědečkové a babičky (např.: P1, P17, P25).

P1: ... *oba ženatí se smyslem pro rodinu a řádně vychovávající své děti – moje vnoučata.*

Na druhou stranu děti dnešních seniorů rodily děti v poměrně mladém věku. Podle Českého statistického úřadu byl do roku 1999 nejvyšší podíl rodiček mezi 20 – 24 lety. V této době dnešní senioři ještě většinou byli v plném produktivním nasazení (P21). Někteří senioři pak nacházejí „náhradní“ vnoučata v dětech ze sousedství (P10, P21).

P21: ... *Moc jsme vnoučata neužili, oba jsme chodili ještě do práce.*

P10: ... *Stále hlídám holčičku, snažím se jí co nejvíce naučit. Je to také radost těchto dní a velké povzbuzení.*

P21: ... *Manžel už byl také v důchodu. Pracoval asi tři dny v týdnu u zdejšího uměleckého kováře. Já k nim chodila uklízet. Paní je lékařkou a měli tři děti. Ty mně říkaly babičko.*

Jinou možností, jak si vytvořit určitý společenský status je zaměření se na skupiny, s nimiž je pojí společné zájmy, podílet na organizování a prožívání společenského života. Může to být plánování výletů či svolávání třídních srazů, předvádění kulinářského umění nebo dobrovolnická činnost.

P2: ... *Spolu s turisty brázdíme republiku a většinu výletů navrhuji já a musím se pochlubit, že se vždy líbí.*

P10: ... *Těším se i na ty 3 hodiny výuky. Zajímá mne chování studentů, jejich úroveň znalostí i kolektiv.*

P16: ...*V Opatovicích jsem již 10 let obecní kronikářkou, pravidelně zapisuji všechny důležité události obce i regionu.*

...V Praze jsem stále velmi aktivní v Sokole, kde se připravujeme na Ještědský slet, který bude v Liberci v červnu 2008.

6.6.5. Krize jako šance ke změně

Jak už bylo několikrát řečeno, odchod do důchodu představuje náročnou životní situaci, protože, stejně jako se zpívá v jedné písni: „Nic není jako dřív, nic není, jako bývalo“. K člověku přicházejí nové zkušenosti, nové situace, ohrožuje ho prázdnota nenaplněných dní, zachvacuje ho úzkost při pomýšlení, co si teď se svým životem počne, když si ho musí režírovat zcela sám. Podle Caplanova modelu krize (Špatenková, 2004, s. 24) se jedinec dostává do stavu (3. stadium), kdy začne hledat zcela nová řešení, která vyvolávají další změny v postojích, přesvědčeních, názorech.

Takový průběh jsem zaznamenala i u příběhů, kde jsem identifikovala pro hledání a naplňování smyslu života scénář falešného sebepojetí.

Respondenti dokázali nahlédnout na své problémy i z jiného úhlu pohledu, došlo k aspoň částečnému přijetí toho, co jim osud nachystal. Tím se zmírnilo negativní hodnocení smysluplnosti jejich života.

P18: ... *Nakonec jsem přece jen odjela. A bylo to úžasné. Mladí lidé byli krásní, každý měl nějaké trápení a tak se moje trápení ztratilo*

P20: ... *Dnes ráda poslouchám přednášky o psychologii a někdy mám i pocit, že něco jsem udělala tak, jak to mělo být.*

6.6.6. Shrnutí

Prvořadým úkolem seniora po odchodu do důchodu je ***zvládnout adaptaci*** na stáří, a dalším je ***zvládnout stáří samotné***.

Nová a nezvyklá je pro seniory skutečnost, že již nejsou pod společenským tlakem na produktivitu, že se od nich obecně nic neočekává. To jim dává ***prostor soustředit se na sebe***, na své vlastní potřeby. Získaný volný čas je jejich a je na nich, jak s ním naloží.

Senioři přistupují k úkolu zvládnout stáří zodpovědně s vědomím, že na nápravy již nebude v budoucnu čas. Zaměřují se na:

- ***smysluplné vyplnění času***,

s cílem maximálně si ho užít, rozvíjet svoji osobnost, vzdělávat se, těšit se z hudby, přírody, ze setkávání s lidmi, věnovat se koníčkům a zálibám, cestovat, dělat věci, na které dříve nebyl čas,

- ***zachování autonomie***,

protože jejich velkým „strašákem“ je být nesamostatný a na někom závislý. Z toho důvodu se snaží udržovat v psychické a fyzické kondici. Co nejdelší zachování pocitu zdraví se stává cílem jejich snažení,

- ***vybudování sítě sociálních vazeb***,

které pomáhají překonat samotu a sytí základní potřeby jako je potřeba bezpečí, přijetí a uznání. Sociální kontakty umožňují sdílení životních příběhů s ostatními, umožňují srovnání a pomáhají starému člověku lépe hodnotit svoji situaci,

- ***vytvoření nového sociálního statusu***,

který vyplývá z potřeby nahradit ztracenou profesní roli, která byla silným zdrojem životní smysluplnosti. Senioři nechtějí splynout s bezejmenným davem důchodců, navíc poznamenaným předsudky o stá-

ří. Chtějí ukázat, že stále mohou být užiteční, že stále mají co ukazovat a co dávat. Ve svých snahách se obracejí především na kruh rodiny. Pomáhají svým partnerům nebo svým dětem. Někteří rozšiřují svoji působnost do širšího okolí a aktivně se podílejí na společenském životě.

Množství volného času, neschopnost ho uspokojivě naplnit, větší prostor na přemýšlení, nespokojenost s dosavadním životem jsou prediktory osobní krize. *Krize* je ale *šance ke změně*. A to v každém věku. Znamená to, že pro seniory, kteří hledali smysl života podle scénáře falešného sebepojetí, může být právě tato krize šancí změnit úhel pohledu na svůj život a jeho smysl.

6.7. Hledání smyslu života – orientace na budoucnost

Stáří je považováno za období, kdy se člověk více zaměřuje na retrospekci svého života a na zvládnání přítomnosti. Přebírá se „v sýpkách“ minulosti a „kutá“ smysl svého života. „Trénuje“, aby byl co nejdéle soběstačný a nezávislý, užívá si společenství lidí „stejně krevní skupiny“. Daří se mu to, pokud je sám k sobě autentický a slyší na své niterné potřeby.

Ale každý člověk, v každém okamžiku, má i budoucnost a v ní obsažena svá přání, sny, cíle.

Ve stáří je člověk zdrženlivý k velkým plánům a cílům, přesto se v příbězích respondentů objevují plány a úkoly, které si kladou a které pro ně mají význam. Jejich smysl spočívá v ukončování jedinečného života jedinečného člověka a zároveň v zajištění kontinuity života dalších generací.

6.7.1. Cíle

Senioři si *nekladou dlouhodobé cíle*, zaměřené na něco vybudovat, něco vytvořit.

P2: ... *Ve starobním důchodu už podle mého nelze moc nic vytvářet, ani dosáhnout.*

Více se zaměřují na cíle krátkodobé, které pomáhají „dotvářet“ obraz vlastního života.

Snaží se udělat si *pořádek ve vlastních záležitostech*,

P25: ...*Přitom bych potřebovala dát do pořádku nejen náš dům a domácnost, ale i své písemnosti, a v neposlední řadě napsat také vzpomínky pro své potomky.*

stihnout, co jsem ještě neuskutečnil, vidět, navštívit místa, kde jsem ještě nebyl a kam jsem se chtěl podívat,

P3: ... *Díky poslednímu zaměstnání mám také volnou jízdenku na vlak po Čechách a Slovensku, takže je-li někde něco zajímavého, už tam jedu. Ale jen mám-li čas je toho hodně a peněz a času mi do zbytku života a zdraví bude-li, tolik nezbyvá.*

navštívit přátele, příbuzné, obnovit nebo urovnat *vztahy*.

P4: ... *Při této příležitosti navštívím svoji rodnou milovanou Prahu a setkám se se svými přáteli z mládí. Teď mám čas navštěvovat i svoje příbuzné, které mám všude po Česku, od Chebu až po Rožnov pod Radhoštěm.*

P23: ... *Obě jsme zahodily 30leté přátelství z malichernosti a ješitnosti. Musím se překonat a najít odvahu se s ní sejít a snad i vše vysvětlit. Život je příliš krátký.*

Všimla jsem si, že si řada respondentů, díky tomu, jak kolem nich postupně umírají lidé, uvědomuje, že smrt znamená už nic a nikomu o svém životě nesdělít. Nic o svých zkušenostech, zážitcích, láskách, trápeních, nic o zvláštностech stylu života, který žili.

P25: ...*Začínají odcházet blízcí lidé, i když většina z nich se dožila vysokého věku. Po rodičích jsou to tety, strýcové a člověk si začíná uvědomovat, že už se nebude mít koho zeptat na rodinné věci z doby, na které se sám nepamatuje.*

Z toho důvodu se v několika sděleních objevuje cíl *sepsat své vzpomínky* a tak *zanechat svoje stopy dalším generacím*.

P10: ... Uvažuji o tom, že si pro sebe a pro rodinu napíšu také nějaké vzpomínky.

P25: ... Loni se mi podařilo sepsat vzpomínky svého strýce, který byl po mrtvici a sám to nesvedl. (Bylo to na poslední chvíli, letos zemřel).

... a v neposlední řadě napsat také vzpomínky pro své potomky.

...Píšu obecní kroniku.

Pokračování svého života a tak nepřímé naplňování svých cílů *vnímají* senioři *v rozvíjejícím se životě svých dětí a vnoučat*.

Většina účastníků výzkumu se rozepisuje o svých dětech, co vystudovaly, čeho dosáhly, zda mají vnoučata. Je to pro ně důležité. Je to zhodnocení jejich výchovy, pokračování jejich genů v dalších generacích.

Mít potomky a připravit je pro život má vysokou hodnotu a smysl. A to ve dvou aspektech. Za prvé při hodnocení minulosti, při bilancování o sobě jako rodiči a vychovateli; za druhé - v dětech a vnoučatech existuje naděje pokračování ve výchově započatého díla, naděje pokračování genetické informace, rodového jména, něco, co tu po mně zůstane (např.: P1, P5, P20, P21, P25).

P5: ... Nyní život pokračuje a vše se opakuje na vnoučatech, i když trochu jinak (vývoj pokračuje).

P21: ... V roce 2001 se narodila vnučka. Otec nejmladší syn. Před dvěma roky další. Tyto dvě vnučky si opravdu moc užívám.

P20: ... snad i vnoučat se ještě dožijeme.

6.7.2. Postoje k životu

Odchod do důchodu je výrazná změna pro každého člověka. Nese s sebou mnoho změn ve všech oblastech života, mění se životní styl, sociální

role, doléhá realita konečnosti života. Co bylo dříve, už není. Co platilo dříve, už neplatí. S tím se mění i postoje k životu samému, mění se pojmání smyslu života. Jedinec se více zaměřuje na pozitivní aspekty života, rozhoduje se pro hedonistické řešení (Yalom, 2006).

P1: ... Život beru jako velký dar od Boha a jsem mu velmi vděčná, že ho daroval právě mně.

P2: ... vzít tuto poslední část života jako báječný, konečně svobodný prožitek, jehož konec neznám, ale beru jej jako nezbytnost, beze strachu ze smrti, aniž bych někomu vědomě ubližovala, nebo se dopouštěla jiných jednání, neslučitelných s mravním kodexem slušného člověka.

... Prostě žiji, využívám svůj čas, který mi je vyměřen, a snažím se nenaříkat nad tím, že mi ubývají síly, ohlašují se nemoci, odcházejí mi blízcí lidé a přeji si, abych nemusela být nikdy na nikom závislá.

P5: ... Nyní v těchto letech vidím mnohem víc krásy na světě než v mládí.

P8: ... Pokud je to možné radovat se z takových maličkostí, jako jsou rozkvetlé louky, kvetoucí stromy atd. Přináší to obrovský pocit štěstí a sounděžitosti. S přírodou člověk si uvědomí, že může - i přes všechny stařecké překážky - zažít ještě mnoho krásného.

P10: ... Snažím se prožívat dny jako kupu zajímavých zážitků. Děkuji bohu za každé dobré ráno.

P11: ... Snažím se brát život s nadhledem a humorem až do krajních situací, dovolu, abych (nepřesně) citoval Karla Čapka: "Humor je sůl země, a kdo je dobře prosolen, ten dlouho vydrží".

P13: ... Pěstuji tam květiny, udržuji trávníky a chodím po kraji a těch cestách, pokud ještě existují. Poslouchám, jak ve větru hučí smrkový les, kam jsem chodil žencům jako malý kluk pro vodu. Ano, to všechno mě naplňuje nostalgií, smutkem ale přesto to posiluje moji duši.

P16: ... Proto díky , díky, díky za každý den.

P25: ... A mám Boha a jeho jediného syna, který zve nás všechny, kdo jsme obtíženi, k sobě, neboť jeho břemeno je lehké, jeho jho netíží. S jeho pomocí bych chtěla zbytek svého života, ať už bude jakkoliv dlouhý, prožít smysluplně.

6.7.3. Shrnutí

Hledání smyslu života v seniorském věku není orientováno pouze retrospektivně.

Senioři i směrem do budoucnosti mají své *cíle*, stanovují si úkoly, které jsou pro ně smysluplné.

Kromě každodenního usilování o zachování autonomie jsou tyto cíle zaměřeny k *ukončování osobních záležitostí* a k ujištění se, že až tu nebudou, *něco* tu po nich *zůstane*. Dělají si proto *pořádek ve vztazích, v majetku i ve věcech*, pokud jim to síly dovolí, tak ještě uskuteční, co dosud nestihli, *sepisují vzpomínky*, aby na ně a na jejich život zůstala památka.

Během života probíhá proces vytváření postoje ke konečnosti života a hledání smyslu pobývání člověka v pozemském světě. Tento proces v etapě stáří vrcholí.

Pokud člověk konfrontován se svou konečností, najde smysl svého života a dospívá k oné Eriksonově *moudrosti*. Naděje, s kterou vstupoval do života, se proměňuje ve víru v pokračování života, i když on tu už nebude. Moudrost je vyjadřována *postoji k životu*, celkovým *nadhledem, přijetím věcí*, jak jsou, *pokorou a tolerancí*.

6.8. Shrnutí výsledků výzkumu

V závěrečné části této kapitoly se pokusím shrnout, nebo spíše převyprávět příběh hledání a naplňování smyslu života seniorů, studentů U3V.

Samotný příběh začíná, když člověk dosáhne **důchodového věku**. Člověk je ve věku padesáti pěti až šedesáti let. Je stále při síle. Nemá pocit, že by měl odejít. ***Snaží se dále pracovat a okamžik odchodu do penze oddalovat.*** Dělá to tři, pět, deset let. Nakonec ale ten okamžik přijde a člověk opouští zaměstnání a už opravdu vstupuje do poslední etapy svého života – do stáří. Možná, že už předtím z pohledu ostatních starý byl. Měl svůj věk, vrásky, hlásily se zdravotní problémy. Ale sám si naplno uvědomil, že ***je starý až teď, kdy se z něj stal důchodce.***

Do důchodu vstupuje s **představami**, jak asi takový důchodce má vypadat, jak se má chovat. Představy jsou podbarveny jednak vlastními **zkušenostmi**, jednak **předsudky a mýty**, do kterých společnost stáří zahalila. Senior se musí rozhodnout, zda se s těmito představami ztotožní a bude je naplňovat, nebo se od nich distancuje a bude se řídit svými potřebami a hodnotami.

Senioři mají obavy z nastávajících změn. Jsou sice osvobozeni od očekávání a nároků společnosti, ale tato svoboda zároveň přináší břemeno. ***Pro etapu stáří není obecně stanovená norma, jak se má člověk chovat, kam má směřovat. Musí se této odpovědnosti chopit sám.***

První úkol, který ho čeká, je **adaptovat se** na důchodový věk. Tedy vytvořit si **novou organizaci** vlastního času a tento čas smysluplně vyplnit.

To, jak se mu to daří, je ovlivněno řadou **faktorů**, které na člověka působí od samého počátku života, a ovlivňují jeho vnímání a uskutečňování smyslu v životě.

Mezi nejvlivnější patří **sociální prostředí**, v němž dítě vyrůstá. Prostředí rodiny, školy a vrstevníků. Dítě se narodí do rodiny, která mu dá jméno, naučí ho vnímat, co znamenají slova „já“ a „my“, naučí ho, co může, co musí a co nesmí. Někdy si dítě převezme standartu s **rodinným poselstvím či tradicemi**.

Další faktory, ovlivňující hledání a naplňování smyslu v životě, je **historická epocha**, v níž člověk žije, **specifika kohorty**, se kterou vyrůstá, a osobní **mimořádné události**, kam patří nejrůznější zásahy osudu.

Během života dítě také potkává **významné osoby**, které ho zaujmou, jsou pro ně vzorem nebo zdrojem citů, nebo - které mu ublíží.

Na základě působení výše zmíněných faktorů si každý člověk v počátcích svého života vytvoří nebo přijme nějaký návod – scénář, jak odpovídat na otázky po smyslu, které život pokládá.

Scénáře, kterými se člověk při hledání smyslu řídí, lze rozdělit na **scénáře autentického sebepojetí** a **scénáře falešného sebepojetí**.

Scénáře autentického sebepojetí jsou psány svědomím „franklovského“ typu, tedy intuitivní schopností člověka najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci. Tito lidé jsou schopni introspekce, sebereflexe, dokážou se svobodně rozhodovat a nést za svá rozhodnutí odpovědnost. Lidé řídící se těmito scénáři vyjadřují spokojenost se svým dosavadním životem, aktivně přijímají přítomnost a jsou otevření k budoucnosti.

Zdroje smyslu v těchto scénářích jsou různorodé.

Mohou vycházet z **postojů**, kam patří:

– **scénáře liberální** - je charakteristický otevřeností k tomu, co život přináší, brát věci jak jsou, využít, co život nabízí, nejt „hlavou proti zdi“.

– ***scénáře sebeprosazení*** - smysl života je v tomto případě sy-
cen potřebou podávat co nejvyšší výkon, dosáhnout určitého
sociálního statusu, uznání společnosti, dodržovat přísnou disci-
plínu.

– ***scénáře ideologické*** - hledání smyslu života u takových je-
dinců je podmíněno politickým přesvědčením, odporem vůči
společenskému zřízení, uctíváním hrdinů, osobní společenskou
statečností nebo vírou v Boha.

z potřeb seberozvoje a tvořivosti:

– ***scénáře osobního seberozvoje*** – lidé, řídící se tímto scéná-
řem, přikládají velkou hodnotu celoživotnímu vzdělávání, roz-
víjení své osobnosti.

z prožitku:

– ***scénáře nezávislosti*** – hledání smyslu života je v tomto pří-
padě podmíněno potřebou autonomie, tedy nezávislosti a
soběstačnosti, dodržováním vnitřních etických norem, vědo-
mím osobní odpovědnosti za svá rozhodnutí.

– ***scénáře náklonnosti*** - scénář hledání životního smyslu se
odvíjí od potřeb trávení času s lidmi - afiliace, zábavy za účasti
dalších lidí a starostlivosti o jiné.

Scénáře falešného sebepojetí jsou více určovány vnějšími faktory, kte-
ré utlumily percepční schopnosti svědomí. Lidé v těchto scénářích spíše
naslouchají hlasu vnějšího světa, než svému vnitřnímu hlasu, který jim
říká o jejich potřebách, hodnotách. Ve výsledku, ač se velmi snaží, ač
hledají zdroje smyslu a snaží se je naplnit, necítí vnitřní spokojenost a
nejsou šťastni. Cítí se životem usmýkáni, unaveni, bez energie.

Vlastníci *scénářů falešného sebepojetí* jsou po odchodu do důchodu dezorientováni, dostávají se do tranzitorní *krize*. Krize ale znamená šanci na změnu scénáře. A to je velká naděje pro všechny.

Pokud je člověk vlastníkem *scénáře autentického sebepojetí*, jeho svědomí mu pomůže se rychle zorientovat, najít v té neznámé krajině *nové* opěrné body – *zdroje smyslu*, a dál pokračovat a radovat se ze všeho, co mu život na sklonku ještě přináší.

Zdroje smyslu ve stáří jsou umístěny ve všech třech dimenzích času - *v minulosti, v přítomnosti a v budoucnosti*.

– *Minulost*

Při retrospekci lidé rekonstruují a přehodnocují významy a hodnoty, jimiž se během života řídili, revidují zdroje smyslu, ke kterým se upínali. Pokud se jim podaří uchopit svou minulost jako celek, potvrdit sebe sama jako experta svého života, převzít odpovědnost za minulá rozhodnutí, odpustit, přijmout věci minulé, stane se jim jejich *dosavadní život významným zdrojem smyslu*. Je to převážná část jejich života a byla smysluplná. A i kdyby již nic jiného nepřišlo, už jenom pro tuto skutečnost mělo cenu žít.

– *Přítomnost*

Každodenní úkoly, které si senioři ukládají, směřují k naplňování čtyř zdrojů smyslu – *smysluplného vyplnění času, zachování autonomie, vybudování sítě sociálních vazeb, vytvoření nového sociálního statusu*.

- *smysluplné vyplnění času* je spojeno s aktivním postojem k životu. Zahrnuje aktivity zaměřené na rozvoj osobnosti (cestování, vzdělávání), na prožívání (umění, bytí s lidmi, příroda, cestování),

- ***zachování autonomie*** vyplývá z potřeby nezávislosti. Lidé si uvědomují, že nutnou podmínkou je uchovat si psychické a fyzické zdraví. Je proto pro ně smysluplné změnit životní styl, více sportovat, cvičit mozek, více být sám se sebou, naslouchat svým potřebám.
- ***vybudování sítě sociálních vazeb*** vyplývá z lidské potřeby afiliace. Sociální kontakty sytí i potřeby bezpečí a seberealizace. Senioři současně s budováním sociální sítě ji také optimalizují tím, že se zbavují kontaktů, které je zatěžují a vyčerpávají.
- ***vytvoření nového sociálního statusu*** vyplývají z potřeby být někomu užitečný, být pro někoho významný. Nejčastěji se orientují na rodinu, na pomoc dětem a vnoučatům.

– ***Budoucnost***

Zdroje smyslu vztažené k budoucnosti se váží k „***dělání pořádku***“ v životě. Člověk již reálně počítá s konečností života a snaží se „vylepšit“ na konečném obrazu svého života, co se ještě vylepšit dá. Z toho důvodu se snaží urovnat si osobní záležitosti, ještě stihnout to, co si dříve přál uskutečnit, navštívit ještě znovu přátele a známé, kteří bydlí daleko.

Zvláštním fenoménem, který se objevil, je ***psaní vzpomínek*** pro nejbližší rodinu. Senioři chtějí potvrdit smysluplnost svého života, zanechat z něj něco pro další generace.

Pro nacházení a naplňování smysluplnosti života, který seniorovi ještě zbývá, má velký význam ***vývoj jeho postojů k životu*** samému. Jde o zaujmutí základního postoje ke konečnosti a ohraničenosti života, k dosažení postoje moudrosti. ***Moudrost*** je postoj člověka, který mění věci, které měnit může, přijímá věci, které změnit nejdou, a dokáže je rozlišit.

Na závěr bych chtěla uvést *ideální obraz úspěšného hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku*, který vyplývá z výpovědí účastníků výzkumu – studentů U3V:

Senior, který opustil své zaměstnání a odešel do důchodu, se ocitá v neznámé krajině. Mnoho impulsů a zdrojů, podle nichž dosud řídil svůj život, najednou není a není nikdo, kdo by mu řekl, co dělat dál. Senior se snaží vyznat se v novém území. Hledá body, o něž by se mohl opřít, podle nichž by mohl pokračovat v cestě. Z kapsy vytahuje scénář, který mu říká, co je důležité a co ne. Scénář je dobrý průvodce, pokud ho psaly vlastní vnitřní pocity a potřeby. Zrádný je, když ho psal někdo jiný.

Zastavuje se, otáčí dozadu a vzpomíná. Ze vzpomínek utká obraz sebe sama, jaký byl, když miloval, pracoval, vychovával. Povzbuzen vzpomínkami se vrátí do přítomnosti a začíná si uvědomovat, že je to jen a jen na něm, kam teď půjde dál. Ví už, že chce jít samostatně, a to co nejdále. Ví, že chce na své cestě potkávat lidi, s kterými mu je dobře. Chce také vytvořit svůj nový obraz, který nabídne druhým. Ví, že si chce tento úsek, kdy má ještě dost sil, maximálně užít. Už nemá strach, co bude dál. Pochopil a přijal konečnost života. Naděje, která vzniká na počátku života, se změnila ve víru v nekonečnost.

Kapitola 7. Diskuse

Tématem výzkumu realizovaného v rámci této diplomové práce bylo kvalitativním způsobem uchopit a porozumět hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku.

Výzkum byl prováděn na vzorku 25ti osob, z toho bylo 22 žen a 3 muži.

Jako výzkumnou metodu jsem použila analýzu písemných prací.

V této kapitole bych se chtěla věnovat diskusi ke vzorku, k metodě a k výsledkům výzkumu. Na závěr jsem zařadila reflexi výzkumníka.

7.1. Diskuse ke vzorku

Diskusi ke vzorku bych začala otevřením tématu extrémního výběru vzorku. Jak jsem již napsala v metodologické části výzkumu, zaměřila jsem se na průzkum smyslu života seniorů – studentů U3V Filosofické fakulty UK Praha. U této skupiny jsem předpokládala „extrémnost“, že její členové dokážou ve velké míře hledat a naplňovat smysl života. Důvody pro tento předpoklad jsem shledávala v dosaženém vzdělání a v aktivním přístupu k seberealizaci a osobnímu rozvoji.

Podmínkou pro studium na U3V je mít absolvované středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání. V roce 1970, kdy dostudovala nejmladší kohorta dnešních seniorů, bylo v České republice v populaci starší patnácti let pouze 3% vysokoškolsky vzdělaných lidí a 14% středoškolsky (ČSÚ - 9, [online]). Pro srovnání v roce 2001 u nás bylo již 9% vysokoškoláků a 27% středoškoláků v dané věkové kategorii. Už tento fakt nasvědčuje tomu, že dosažené minimálně středoškolské vzdělání posouvá výběr vzorku k pravému okraji Gaussovy křivky.

Dalším důvodem je motivace seniorů pro studium na U3V. Hřebíčková (2007) zjistila, že nejčastější motivací seniora, aby studoval, je zájem o získání nových informací (26%), zájem zkusit něco nového (19%) a vy-

nahradiť si nemožnosť študovať v minulosti (17%). To všetko lze zahrnúť do Maslowových B-potreby, teda potreby seberealizácie a sebetranscendencie.

Navíc platí, aby sa človek stal študentom U3V, musí najprv vyvinúť radu aktivít. Vyhľadať nabídky U3V pri rôznych fakultách, podať prihlášku, zaplatiť kurzovné. Pre absolvovanie musí splniť radu povinností. Dochádzať alebo dojíždieť na prednášky a semináre, čož je spojené nejenom s fyzickým a psychickým zdravím, ale i s finančnými možnosťami seniora. Na konci roku musí vypracovávať seminárnu alebo záverečné písomné prácu.

Všetchny tyto skutečnosti mě vedly k výše zmíněnému předpokladu, že senioři – študenti U3V, jsou lidé, kteří „bytí“ v životě mění na „existenci“ (Frankl, 2006b).

Na druhou stranu jsem si vědoma úskalí, která s sebou nese zaměřenost pouze na U3V. U3V je vzdělávací instituce, kterou vyhledávají lidé, pro něž má vzdělávání vysokou hodnotu, ale mohou ji mít lidé zaměření na jiné zdroje smysluplnosti, například zahrádkáři, včelaři, modeláři, výtvarníci, apod.

Přesto študenty U3V považuji za nejvhodnější eufunkční skupinu vzhledem k tomu, že představuje největší koncentraci seniorů třetího věku s přívlastkem aktivní, seberozvíjející a seberealizující se. Na U3V každoročně študuje kolem dvaceti tisíc seniorů, a to je zhruba 1.3% seniorské populace v České republice.

Další téma, u něž bych se chtěla zastavit, je nehomogenita vzorku respondentů z hlediska věku. Věkové rozpětí respondentů výzkumu je mezi padesáti devíti a osmdesáti čtyřmi lety. Respondenti patří ke třem kohortám. Díky tomu různě reflektovali své prožívání historických událostí. Například druhou světovou válku ti, kteří se narodili těsně před ní nebo během ní, vnímali ve většině případů jako „šťastné dětství“, naopak ti,

kteří v té době dospívali nebo už mladými dospělými byli, si vzpomínají na válečná traumata velice živě a události té doby se zobrazily do jejich životních postojů a tím měly vliv i na jejich životní scénáře hledání smyslu. Potvrdila se zde teorie Sheehyové, že *„Pokaždé, když se mladí členové nové generace vydávají na cestu do dospělosti, mají před sebou jiné hřiště. Okamžik, ve kterém jste se svými přáteli vstoupili do historie určité kultury, ovlivnil vaše rozhodování a postoje. Toto specifické generační zabarvení se dotýká všech životních období i přechodů mezi nimi, má velký vliv na to, které vývojové úkoly splníte brzy, které odložíte na později a které budete muset dohánět – nebo je ani nedokončíte“* (Sheehyová, 1999, s. 35).

Věk respondentů 59 až 84 let znamená, že z hlediska rozčlenění vývojového cyklu se v jednom vzorku sešli zástupci starší dospělosti, senescence a kmetství, z hlediska produktivního rozdělení životního cyklu lze ale všechny zařadit do období třetího věku. To dokládá tvrzení, že stáří je v rámci životního cyklu obdobím s největší diferencovaností jedinců, kteří do něj vstupují. Tato diferenciovanost je dána genetickými, kulturními a socioekonomickými faktory, které podporují individuálnost stárnutí a prožívání stáří (Vágnerová, 2000, s. 443 – 491).

Za nedostatek považuji malou účast mužů na výzkumu. I když poměr mužů a žen, respondentů výzkumu, tři ku dvaceti dvěma odpovídá gender-poměru studentů U3V na Filosofické fakultě UK Praha, který se pohybuje zhruba 1:7 ve prospěch žen.

7.2. Diskuse o metodě

Pro analýzu a interpretaci dat jsem použila jednak textové dokumenty, které vytvořili senioři – studenti U3V během svého studia (skupina S), jednak písemná zpracování esejů na mnou zadané téma (skupina E).

Proto první, o čem bych se ráda zmínila, jsou specifika jednotlivých typů dat.

Textové dokumenty obvykle existují nezávisle na výzkumné činnosti v tom smyslu, že je výzkumník sám nevytváří, nýbrž pouze shromažďuje. To s sebou přináší své výhody i omezení. Výzkumník například nemůže ovlivnit podobu těchto dat a tak je omezena možnost zkreslení (Miovský, 2006, s. 189).

V případě esejů, použitých v této diplomové práci, je možné použít příměr k otevřeným otázkám a nestrukturovanému rozhovoru.

Otevřené otázky jsou nejčastějším nástrojem kvalitativního výzkumu, protože umožňují získat spontánní výpovědi. Při narativním přístupu je navíc rozhovor veden nestrukturovaně, což znamená, že výzkumník udá na počátku rozhovoru impuls, a pak usměrňuje vhodnými komentáři tok a směr výpovědi (Chrzová, 2005).

Respondenti výzkumu vypracovávali eseje na zadané téma. Dostali tak impuls, kudy by se jejich myšlenky měly ubírat. Problém je, že v písemné výpovědi výzkumník nemůže ovlivnit tok výpovědi, směřování je pouze na respondentovi. Riziko, že se diametrálně odchýlí od zadaného tématu, jsem se snažila v esejích omezit tím, že zadání eseje obsahovalo více témat, na která se mají senioři zaměřit (dělání, tvoření, snažení). Většinou se senioři zadaných témat striktně drželi. V několika málo případech (P2, P10, P13) se rozepsali o svém životě obšírněji. Přičítám to potřebě uchopit minulý život v celku, dívat se na smysluplnost života z odstupu, ne pouze z hlediska každodenního dosahování. Svoji roli sehrály i kognitivní styly jednotlivých účastníků výzkumu.

Při psaní písemných seminárních prací (textové dokumenty) byli vedeni instrukcemi, které dostali ústně od přednášejícího při zadávání tématu. Instrukce se týkaly základní struktury práce podél časové osy – zaměření se na dětství, pak dospělost, a nakonec seniorský věk. Časová soudržnost se jim ne vždy dařila dodržet. Někdy se znovu z doby dospělosti vraceli do dětství, aby ještě něco doplnili.

Kromě tématu se písemné výpovědi liší i motivací, s níž ji studenti U3V psali. V případě esejů, které byly vytvořeny na základě dobrovolnosti, motivace spadá do sféry altruismu (snaha pomoci výzkumníkovi), oslovení tématem „smyslu života“ a potřeby seberealizace (potřeba být aktivním účastníkem, otevřenost novým zkušenostem). V případě seminárních prací bylo hlavní motivací plnění úkolu za účelem získání atestace ze semináře. Rozdíl v motivaci se projevil především v rozsahu prací, jak uvádím v tabulce č. 5.2. (viz příloha č. 2). Eseje měly průměrný rozsah 3,6 normostrany, seminární práce 15,6 normostran.

Z výše uvedených důvodů jsem při zajišťování validity výzkumu použila i techniku triangulace metod sběru dat – metoda totálního výběru a metoda výběru souboru samovýběrem (Miovský, 2006, s. 131 – 134).

Analýzu a interpretaci jsem prováděla na všech datech najednou. Abych zjistila, jakou měrou se podílely práce jednotlivých skupin E a S na konstrukci příběhu, sestavila jsem tabulku č. 7.1. Číslo v tabulce uvádí poměrnou četnost (vyjádřenou v %) prací, které se na vytváření dané kapitoly (kategorie) podílely. Pro úplnost připomínám, že skupina E zahrnuje eseje psané na téma *a) Co jsem v životě důležitého udělal(a), co jsem vytvořil(a), čeho jsem dosáhl(a)* a *b) Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout*. Skupinu S tvoří písemné práce *a) Můj život do třiceti let* a *b) Můj život po třiceti letech*. Z tabulky je zřejmé, že skupina S mnohem více sytí kategorie faktorů ovlivňujících hledání a naplňování smyslu života. Tento výsledek se dal očekávat vzhledem k tomu, že za-

dání pro *skupinu S* umožnilo respondentům zahrnout jakoukoliv část jejich životního cyklu, tedy i ty méně pozitivní. Zadání *skupiny E* směřovalo respondenty zamýšlet se spíše nad pozitivními aspekty života v období dospělosti.

Tab. č. 7.1 Sycení kategorií skupinami E a S

Kategorie	Skupina E (13=100%)	Skupina S (12=100%)
<i>Odchod do důchodu</i>	100	100
<i>Faktory ovlivňující hledání a naplňování smyslu života:</i>		
Sociální prostředí	7,7	91,7
Významná osoba	7,7	58,3
Rodinné tradice a poselství	15,4	16,7
Specifika kohorty	15,4	66,7
Historické události	15,4	50,0
Mimořádné události	15,4	33,3
<i>Scénáře hledání smyslu života</i>	38,5	100
<i>Retrospektivní hledání smyslu</i>	100	100
<i>Hledání smyslu v přítomnosti</i>	100	100
<i>Prospektivní hledání smyslu</i>	100	91,7

Ve *skupině S* na pozadí životních příběhů výrazněji vystoupily scénáře hledání a naplňování životního smyslu a poskytly výzkumu nový rozměr. Ve *skupině E* se scénáře objevily v případech, kdy se respondent více „rozvyprávěl“ o svém životě, a potvrzovaly typologii scénářů ze skupiny S.

Výsledky analýzy obou skupin se navzájem potvrzovaly u kategorií *odchod do důchodu*, *retrospektivní hledání smyslu*, *hledání smyslu v přítomnosti* a *prospektivní hledání smyslu*.

7.3. Diskuse k výsledkům výzkumu

Cílem výzkumu bylo zprostředkovat, co je pro seniory v etapě třetího věku smyslem života, jaké faktory ovlivňují jeho hledání a naplňování, jak hledání navazuje na předchozí životní etapy, jaké jsou zdroje smyslnosti, co je pro smysl života v seniorském věku specifické.

7.3.1. Diskuse ke kapitole *Odchod do důchodu*

Problematikou odchodu do důchodu se zabývali v rámci svých studií o životě seniorů Vidovičová, Vohralíková, Kuchařová a Rabušic. Výsledky jejich výzkumů jsem využila k diskusi na téma *Odchod do důchodu*.

Respondenti často zmiňovali, že „přesluhovali“, že se jim do důchodu nechtělo.

Tento fakt potvrzují i výzkumy Vidovičové a Rabušice (2003), kteří se zabývali názory na optimální důchodový věk. Výsledky ukazují, že v názorech na optimální důchodový věk převládá preference tradičních principů. Muži by si v průměru přáli odcházet do důchodu v 59 letech, ženy v 55,5 letech. S narůstajícím věkem se však preferovaný věk zvyšuje. Badatelé poukazují na diskrepanci mezi důchodovým věkem žádoucím a deklarovanou mírou nedobrovolnosti odchodu do důchodu. Důchodový věk je v reálném životě mnoha seniory vnímán jako nízký vzhledem k subjektivnímu hodnocení sil a zájmů. Práce má podle nich pro staršího člověka význam jako zdroj nejen finančních prostředků, ale i sociálních kontaktů a uspokojení potřeby seberealizace, užitečnosti, která je v závěru aktivního života často intenzivněji prožívána.

K negativním pocitům při odchodu do důchodu přispívá i stále přetrvávající předsudek, že ekonomická činnost je obecným kritériem zdraví a svěžesti seniorů. Před rokem 1989 lidé v postproduktivním věku tvořili

asi desetinu veškeré pracovní síly. Dnes jejich počet klesl na 5%. (Vohralíková - Rabušic, 2004).

Počátky důchodu, tedy dobu, než se v nové situaci zorientovali, respondenti pokládají za náročné na zvládnání pocitů zbytečnosti a osamocení.

Pokud uvážíme, že studenti U3V jsou středoškolsky nebo vysokoškolsky vzdělaní, tak jejich výpovědi odpovídají zjištěním Kuchařové (2002, s. 16 – 21), která právě u lidí s vysokoškolským vzděláním zjistila, že odchod do důchodu prožívají hůře než ostatní. V průměru ale senioři nehodnotí dopady odchodu do důchodu příliš pesimisticky. Jen malý podíl seniorů vnímá tento krok jako obtížnou, psychicky nesnadno zvládnutelnou životní situaci. Celkově odchod do důchodu hodnotilo spíše pozitivně 52%, spíše negativně 17%, jako neutrální 31%. Nepříznivé dopady byly zaznamenány u psychického stavu a celkové spokojenosti se životem, zatímco sociální vazby buď nebyly přechodem do důchodu poznamenány, nebo se spíše zlepšily. Celkem 41% seniorů odcházelo do důchodu rádo, 29% váhalo, u ostatních byl odchod vynucen zdravotním stavem (9%), v menší míře nutností starat se o rodinu (4%).

Ti, kteří s odchodem do důchodu váhali, se v zásadě jen obávali dopadů tohoto životního předělu na jejich postavení.

Senioři si uvědomují závažnost a důležitost úkolu vytvořit novou časovou strukturu každodennosti a naplnit ji smyslem. Jsou přesvědčeni, že pokud aktivně neuchopí čas, kterého teď mají požehnaně, stane se jejich život jen čekáním na smrt.

Aktivní uchopení volného času, odpovědnost za průběh vlastního stáří odporuje zjištěním Vidovičové s Rabušicem (2003, s. 30-31), že člověk se sociálně, ale i mentálně stává starým dnem, kdy je jeho status změněn z ekonomicky aktivního na důchodce. Nutí člověka vnímat sebe sama

příliš brzy jako starého a také jako starý se chovat. Toto sebevnímání pak vede k méně aktivnímu trávení celého období třetího věku.

Při studiu výpovědí respondentů jsem zaznamenala opačný trend. Při odchodu do důchodu senioři spíše zvyšovali aktivitu, ať už to bylo z různých důvodů, o nichž se rozepisují v kapitole 6.6.

Respondenti svým přístupem tak potvrzují předpoklad, který jsem učila na počátku výzkumu, že extrémnost zvoleného vzorku je založena na aktivitě a nezávislosti.

7.3.2. Diskuse ke kapitole *Faktory hledání a naplňování smyslu života*

Při analýze dat jsem zjistila, že existují faktory, které ovlivňují směr hledání a úspěšnost naplňování smyslu života. Jsou to *sociální prostředí, významná osoba, rodinné tradice a poselství, specifika kohorty, historické a mimořádné události*.

Z hlediska *vývojové psychologie* patří výše vyjmenované faktory ovlivňující hledání smyslu života k *empiristickým faktorům* – činitelům duševního vývoje (Langmeier–Krejčířová, 1998, s. 205 – 214). Na druhou stranu, každý tento faktor byl filtrován osobností každého respondenta. Ve výsledku vnější faktory společně s osobnostními charakteristikami vytvářely jedinečné příběhy hledání a naplňování smyslu života.

Respondenti své osobnostní nastavení ve svých výpovědích reflektují

P17: ... *Od útlého věku jsem byl introvertní a nerad jsem chodil do mateřské školky*

P23: ... *já jsem byla tichá, poslušná, nenápadná holčička, která se trochu podceňovala a moc si nevěřila*

P24: ... *Vždycky jsem měla pocit, že svůj život řídím sama a dělám věci z vlastního rozhodnutí (přes ona výše zmíněná popostrčení či nakopnutí). Vždycky jsem měla pocit – dnes vím, že směšně klamný – že když budu opravdu chtít, můžu se naučit cokoli, třeba chodit po provaze. (Naštěstí jsem to nechtěla.)*

V kontextu *Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje* (Erikson, 1999) ovlivňují uváděné faktory kvalitu plnění vývojových úkolů v jednotlivých etapách životního cyklu. Jako příklad negativního působení uvádím typ *chladné matky, dlouhodobé odloučení od rodiny, úmrtí otce*.

Podle Eriksona život vrcholí v osmém stádiu dosažením integrity nebo propadem do zoufalství. A *integrita* není nic jiného než *naplnění smyslu života* (Frankl, 2006b).

Z pohledu *sociální psychologie* lze na faktory hledání smyslu nahlížet jako na činitele procesu *socializace*, jehož výsledkem je získání specificky lidských způsobů psychického reagování, vnímání, myšlení, cítění a konání, tedy osvojení si vlastností, které mu umožňují žít život ve společnosti (Sollárová, 2008). Během socializace se člověk učí zákony společnosti, společenské normy, přijímá zvyky, tradice, interiorizuje mravní zákony. Tak formuje podobu svého *svědomí*, které je v celém jeho dalším životě receptorem smyslu.

7.3.3. Diskuse ke kapitole *Scénáře hledání smyslu života*

Při pročítání jednotlivých textů jsem si všimla, že se v rámci jednoho příběhu opakují určité styly jednání, vzorce chování a reagování na vzniklé situace, že se celým příběhem, jako pověstná Ariadnina niť, táhne výrazná síla určité hodnoty, určitého postoje. Uvědomila jsem si, že jde o jakýsi skript nebo *scénář*, který se v počátcích příběhu objeví a zásadním způsobem ovlivní vnímání, myšlení, chování a prožívání autora příběhu. Má *vliv na směr, způsob i úspěšnost naplňování smyslu* v životě. Některé scénáře doprovázely pocity spokojenosti se životem, jiné jakoby nakládaly na člověka „tíhu veškerého světa“.

Ty, které vyúsťovaly v pozitivní hodnocení života, vycházely z autenticity jedince. Jedinec zde vnímá a respektuje svoje vnitřní pocity, potřeby, hodnoty a postoje.

Ty, které vedly k pesimistickým závěrům, byly více určovány okolím, kterému člověk podřídil své potřeby, stal se hluchým ke svým potřebám, zpronevěřil se svým hodnotám a postojům.

Z toho důvodu jsem vytvořila kategorii scénáře hledání a naplňování smyslu a určila základní dva typy: *scénář autentického sebepojetí* a *scénář falešného sebepojetí*.

V psychologii se na životní scénáře nahlíží jako na „*kontinuálně probíhající program, který vznikl pod rodičovským vlivem v raném dětství a ovlivnil tak chování člověka ve většině podstatných aspektech života*“ (Berne, 1997).

Jiné definice říkají, že je to „*sbírka životních rozhodnutí sloužící k přežití*“ (Goulding, in Hennig, 2008, s. 73), „*princip řádu života, jako vědomé a předvědomé plánování*“ (English, in Hennig, 2008, s. 73) nebo jako „*biografické hledání smyslu*“ (Allen, in Hennig, 2008, s. 73).

Společné těmto scénářům je, že ovlivňují prožívání smyslu aktuální situace, stanovování životních cílů a vnímání smysluplnosti při jejich plnění.

Pro scénáře hledání a naplňování smyslu života lze hledat analogii se základními životními scénáři, jak je stanovil Berne (1997), *scénáři vítěze* a *scénáři tragického*. Scénář vítěze dovoluje dosáhnout v životě vlastních cílů a prožít spokojený život. Tragický scénář vede k tragickému životnímu konci se scénářovým výsledkem ve formě těžké nemoci, pobytu na psychiatrii nebo jiné osobní tragédie.

Scénáře hledání a naplnění smyslu života ve spojení se zdrojem smyslu potvrzují, že hledání smysluplnosti je *trojdimenzionální proces*, který za-

hrnuje složku *kognitivní*, *motivační* a *emocionální*. Zdroje smyslu reprezentují kognitivní složku, scénáře složku motivační. Emocionální složka obsahuje pocity spokojenosti, radosti a štěstí, které úspěšné naplňování smyslu doprovázejí. Obrázek č. 7.1. znázorňuje vzájemné působení všech tří složek.

Trojdimenzionálností smysluplnosti se na Slovensku zabýval Halama (2002). Sestavil dotazník nazvaný Škála životnej zmysluplnosti (ŠŽZ) a prokázal, že jednotlivé složky jsou na sobě sice závislé, ale nejsou shodné. To znamená, že nízká úroveň jedné složky může vést k tomu, že jedinec neprožívá daný zdroj smysluplně.

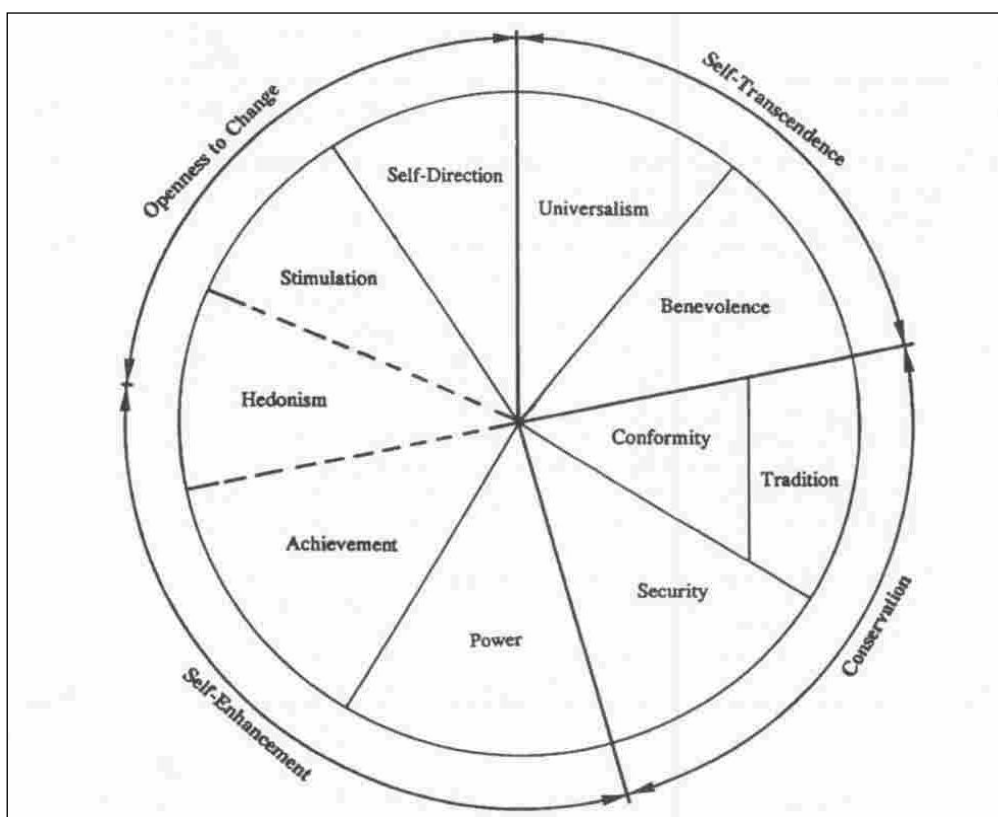
Obr. 7.1. Trojdimenzionální charakter hledání smyslu života



Scénáře hledání a naplňování smyslu podporují i výzkumy Bilského a Schwartze (1994, 1987), kteří určili deset základních motivačních hodnot a uspořádali je do kruhu (viz obr. 7.2). Prokázali, že záleží na vzájemném postavení člověkem preferovaných hodnot. Čím blíže jsou hodnoty, kterým dává přednost, tím snadnější a méně konfliktní je jejich uskutečnění. Pokud si vybere hodnoty stojící proti sobě, vede to ke konfliktu cílů a nemožnosti je naplnit.

Další výzkumy (Dragomirecká, 2007) ukázaly, že vyšší hladina spokojenosti souvisí se třemi hodnotovými typy: se sebeurčením – důrazem na nezávislé myšlení a konání, svobodu a tvořivost; se stimulací – zájmem o nové věci, přijímáním nových úkolů; s hédonismem – uměním vychutnávat si život, oceněním radostí života. Naopak ztotožnění se s hodnotovými typy tradice a konformita ve smyslu dodržování norem a společenských očekávání souvisí s nízkým prožíváním smysluplnosti.

Obr. 7.2. Kruhové rozložení hodnot ¹ (Bilsky – Schwartz, 1994, s. 168)



¹ Překlady k obr. 7.2.

Openness to Change (*otevřenost ke změnám*): Hedonism (*hédonismus*), Stimulation (*stimulace*), Self-Direction
 Self-Transcendence (*sebetranscendence*): Universalism (*universalismus*), Benevolence (*benevolence*)
 Conservation (*konzervatismus*): Conformity (*konformismus*), Tradition (*tradice*), Security (*bezpečí*)
 Self-Enhancement (*!*): Power (*moc*), Achievement (*úspěch*)

7.3.4. Diskuse k hledání smyslu života v retrospektivě

Při analýze jsem zjistila, že senioři věnují mnoho času přemýšlením o svém životě a snaží se pochopit souvislosti událostí, které je v životě potkaly. Snaží se v nich najít smysluplnost a tím si potvrdit hodnotu jejich existence. Smysluplná minulost starého člověka přispívá k smyslu života v přítomnosti.

Hledání smyslu v retrospektivě koresponduje s výsledky Pragera (in Křivohlavý, 2006). Ten při zjišťování zdrojů smysluplnosti, určil jedním z hlavních osmi zdrojů zdroj *Mít pocit naplnění života*, kdy jedinec odvozuje smysl svého života z toho, co se mu podařilo udělat.

Teorie, že člověk hodnotí naplnění smyslu svého života pod vlivem životního scénáře, koresponduje s výzkumy Rosse (1989), který ve svých závěrech uvádí, že při konstruování a rekonstruování osobní historie člověk používá převážně teorii implicitní stability (viz teoretickou část, s. 104), která je charakterizována přeceňováním konzistentnosti postojů, názorů a pocitů v čase.

Senioři přijali v průběhu dětství a dospívání scénář hledání smyslu, který mu byl během života oporou při rozhodování, stal se jeho součástí. Ve stáří, kdy se ve vzpomínkách obrací k minulosti, se pak logicky zaměřuje na události a hodnotí je skrze scénář.

V kontextu teorie posunu v jedincově odezvě (Schwartzová-Sprangerová, 2000), kterou jsem popsala v teoretické části (s. 105), provádí jedinec při hodnocení své minulosti rekalibraci a rekonceptualizaci zdrojů smyslu směrem k uchování své stability. Životní scénář hledání a naplňování smyslu působí ve funkci antecedenta.

Významné zdroje smyslu života, jak je uvádějí respondenti, souvisí s tématem sedmého stadia Eriksonova psychosociálního vývoje, kdy hlavním vývojovým úkolem je generativita, tedy zakládání a vedení příští

generace, prohlubování intimity dyadického vztahu, produktivita a kreativita v práci.

Tyto zdroje mohou naplnit člověka smyslem a následným pocitem spokojenosti. Jak uvádí Hamplová (2006), pro lidi bez rozdílu pohlaví je nejvýznamnější spokojenost v osobním životě. Upřednostňují ji před spokojeností v práci. Partnerské soužití je důležitým zdrojem smyslu pro muže i ženy, přičemž ženy upřednostňují manželství. Pokud partnerství a rodinný život nefunguje, obrací se jedinec k práci, která mu poskytuje chybějící zdroj smyslu a spokojenosti. Tento fakt potvrzuje například příběh P19.

Ve výpovědích účastníků výzkumu se objevil fenomén péče o stárnoucí rodiče, který je vnímán jako hluboce smysluplný a respondenti jsou pyšní na to, že se o své rodiče dokázali postarat.

V České republice je 80% populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče (Možný, 2004). Vidovičová a Rabušic (2003) uvádějí, že téměř 70% respondentů a respondentek ve věku 45 - 59 let pomáhá svým rodičům v každodenním životě. Intenzitu pomoci jako „častou“ uvádí 51% žen a 36% mužů.

Smysluplnost péče o rodiče především pro ženy je odvozována od rané socializace dětí a rozdílného důrazu na odpoutání se od matky v závislosti na pohlaví. Zatímco pro chlapce je tato separace od matky v rámci jeho identifikace jako muže podstatná, a proto je pro mužství charakteristický individualismus a odstup, pro dívky zůstává zachování pouta k matce jako rolovému vzoru zásadní, a proto je ženství definováno vztahy k druhým a péčí o ně. Ženy tak od dětství přijímají odpovědnost za pečování a postupem času opírají svoji identitu o schopnost pečovat a také samy se soudí podle toho, jak svůj úkol zvládají (Přidalová, 2006).

7.3.5. Diskuse ke kapitole *Hledání smyslu života – orientace na přítomnost*

Tuto část diskuse bych chtěla věnovat srovnání mých zjištění se sociologickými výzkumy.

Jeden z cílů, který si v přítomnosti respondenti kladou, je smysluplné zvládnutí volného času.

Účastníci výzkumu přistupují k vyplňování volného času s cílem maximálně si ho užít, rozvíjet svoji osobnost, vzdělávat se, těšit se z hudby, přírody, ze setkávání s lidmi, věnovat se koníčkům a zálibám, cestovat, dělat věci, na které dříve nebyl čas.

Aktivitu seniorů, zvláště v městské populaci potvrdili Vohralíková a Rabušic (2004), kteří shrnuli výzkumy na způsoby trávení volného času seniorů. Zjistili, že velká část zvláště městské populace žije až do vysokého věku velmi aktivně a společensky. Zajímá se o dění ve státě, čte noviny, sleduje televizi. Frekvenci aktivit seniorské populace ve věku nad šedesát pět let zachycuje tabulka č. 7.2.

Tab. 7.2. Mimopracovní aktivity osob nad 65 let (Vohralíková – Rabušic, 2004, s. 76)

Aktivity	Podíl osob 65+ (%)
<i>Procházky</i>	75,4
<i>Cvičení a sport</i>	12,0
<i>Četba novin, časopisů</i>	95,4
<i>Poslech rozhlasu a televize</i>	98,4
<i>Kontakt s dětmi, vnoučaty</i>	87,7
<i>Kontakt s jinými osobami</i>	87,1

Porovná-li tabulku č. 7.2. s výpověďmi účastníků výzkumu, tak senioři se zapojují do aktivit *procházky, cvičení a sport, kontakt s dětmi a vnoučaty, kontakt s jinými osobami. Četbu novin a časopisů, ani poslech rozhlasu a televize* nezmiňují. V jednom případě ji dokonce odsuzují (P3). Co znamenají média pro studenty U3V by možná stálo za hlubší analýzu, která je ovšem nad rámec této práce.

Naopak Kuchařová (2002) zjistila, že se senioři nejvíce věnují sledování televize a četbě novin a časopisů. Záliby, jako jsou návštěvy kulturních akcí, jsou uváděny jen zřídka. Dalšímu sebevzdělávání se věnuje pouze 5% seniorů a 12% o studiu uvažuje.

Vohralíková s Rabušicem (2004) se zabývají i *obrazem důchodce v budoucnu*. Líčí ho jako člověka, který *bude aktivně naplňovat svůj volný čas, bude cestovat, vzdělávat se, poznávat nové lidi, užívat si nových věcí, sdružovat se ve spolcích a seniorských organizacích*. Svoji představu zdůvodňují novým společenským klimatem po roce 1989, vyšším vzděláním budoucích důchodců, které se právě odrazí na osobních potřebách, na přístupu ke zdraví, na nárocích na životní úroveň, komunikaci s okolím a snaze o zapojení se do aktivního života.

Tento obraz koresponduje se smysluplným trávením volného času, jak ho líčí účastníci výzkumu. Zdůvodňují to tím, že skupina seniorů, studentů U3V, převyšuje svým vzděláním a aktivním přístupem k trávení volného času průměrnou populaci dnešních seniorů, že jsou to „pionýři“ seniorů budoucnosti.

Samotní respondenti se i „distancují“ od pasivní části seniorské populace a sami sebe označují za zvědavé, činorodé, aktivní (např.: P2, P3, P13, P25).

P2: ... Odchodem do starobního důchodu má každý v podstatě dvě možnosti:

1) čekat na smrt, posedávat na lavičkách v parku a nadávat na svět. Pověsit se na krk nejbližším příbuzným, nebo se jim zcela obětovat i za cenu, že z důchodu nezbude ani na jídlo.

2) vzít tuto poslední část života jako báječný, konečně svobodný prožitek, jehož konec neznám, ale beru jej jako nezbytnost, beze strachu ze smrti, aniž bych někomu vědomě ubližovala, nebo se dopouštěla jiných jednání, neslučitelných s mravním kodexem slušného člověka.

Snažím se žít podle druhé možnosti a věnovat se tomu, co jsem nemohla z toho, či onoho důvodu.

P3: ... mnoho starších žen, které nemají náplň ve stáří, se musí nudit-nedaleko nás je domov důchodců a ženy kupují Blesk, Šíp, Aha, asi aby měly celý den co dělat, pak se dívají na seriály, které nemají žádnou úroveň.

Autonomii seniorů byla věnována rozsáhlá Moravskoslezská studie (Sýkorová, 2007, Sýkorová-Chytil, 2004), která potvrzuje, že zachování soběstačnosti, ať fyzické, psychické nebo finanční se stává v seniorském věku základní motivační silou.

Sýkorová (2004) se ve výše zmíněné studii zaměřuje i na téma *udržování blízkých sociálních vztahů*, které senioři považují za nutnou podmínku adaptace na stáří a pro zvládání života jako celku. Zjistila, že pro rozvíjení dobrých vztahů používají senioři *strategie založené na toleranci*, respektu vůči druhým a jejich názorům, nevměšování se. Na druhou stranu senioři optimalizují kontakty s cílem snížit pocit zátěže a používají *selektivní strategii*, kdy si vybírají společnost lidí názorově blízkých, kde nacházejí klid, pohodu, uvolnění a rozptýlení.

To dokládají i výpovědi účastníků výzkumu, kteří se již nenutí do „povinných“ setkávání, ale smysl jim přináší setkávání se s lidmi, kteří jim umožní prožívat kladné emoce, zažívat pocity bezpečí a vzájemnosti.

7.3.6. Diskuse ke kapitole *Hledání smyslu života – orientace na budoucnost*

Ve srovnání s typologií seniorů ve vztahu k životním cílům z Moravskoslezské studie (Sýkorová, 2007, Sýkorová – Chytil, 2004), kterou jsem uvedla v teoretické části diplomové práce (s. 108), respondenti výzkumu se většinou řadí k aktivně plánujícím seniorům. Vysvětlují to eu-

funkčností vybraného vzorku – studentů U3V, kteří tím, že se aktivně vzdělávají, vytvářejí předpoklad této charakteristiky.

Na rozdíl od typologie vzešlé z Moravskoslezské studie, kde jedním z typů seniorů jsou ti, kteří pozitivně uzavřeli svoji životní bilanci a už nic neplánují, respondenti tohoto výzkumu většinou pozitivně uzavírali své životní bilance a současně plánovali další aktivity. Tento rozdíl zdůvodňuji tím, že mnou zkoumaný vzorek zahrnoval lidi se středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním, kdežto Moravskoslezská studie zahrnula do zkoumaného vzorku 42% seniorů vysokoškoláků a středoškoláků.

Postoje respondentů k životu, který mají ještě před sebou, odráží ideální cílový stav osmého, závěrečného období života, jak ho definoval Erikson ve své vývojové teorii. A to je moudrost. Moudrost znamená zaujetí bazálního postoje k celkové ohraničenosti a konečnosti, nalezení skutečného životního smyslu i v tomto posledním vývojovém období.

7.4. Reflexe výzkumníka

V rámci aplikace kvalitativního výzkumu se pracuje s postulátem, že data a jejich zpracování jsou výsledkem interakce výzkumníka a zkoumaného fenoménu. Výzkumník vždy více či méně aktivně data vytváří, případně zásadním způsobem ovlivňuje jejich identifikaci a zpracování. A neexistuje jiný způsob, jak tyto údaje získat (Miovský, 2006).

Úloha výzkumníka je konfrontována s validitou výzkumu. V literatuře (Miovský, 2006, Čermák, 1998) jsou zmiňovány faktory ohrožující validitu výzkumů: zkreslení způsobené badatelem, reaktivita, turistika, romantismus, holistické zkreslení, zkreslení elitou. Z jejich definice zjistíme, že všechny mají příčinný vztah k osobě výzkumníka. Vyplývá z nich, že výzkumník má přímou zodpovědnost za průběh, zpracování, interpretaci a prezentaci zkoumaného fenoménu.

Jinak řečeno, výzkumník se zkoumaným jevem vstupuje do systému a platí pro něj základní teze kybernetiky druhého řádu:

1. Výzkumník je součástí výzkumu.
2. Přemýšlení o výzkumu je součástí výzkumu.
3. Výzkumník a zkoumaný jev jsou ve vzájemné interakci.

Z toho důvodu jsem se rozhodla zakončit empirickou část této diplomové práce vlastní sebereflexí.

7.4.1. Reflexe rámce výzkumu

V této části bych se chtěla zabývat otázkami „Proč jsem si vybrala téma Smysl života v seniorském věku?“ a „Co jsem očekávala od zpracování tohoto tématu?“

Při hledání odpovědi na otázku „Proč jsem si vybrala toto výzkumné téma?“ bych uvedla tři důvody.

V prvním se musím vrátit sedm let nazpátek, kdy jsem jako nováček v oblasti sociální práce krátce pracovala v domově důchodců jako ergoterapeut. Tady někde mezi osudy starých lidí ve mně začal klíčit pozitivní vztah a zájem o témata, vztahující se k seniorům.

Druhý důvod je, že během uplynulých sedmi let také moji rodiče a jejich přátelé postupně odcházeli do důchodu a já měla možnost srovnávat dva obrazy stáří. Jeden je obraz člověka vykořeněného, závislého, omezeného, často nešťastného, bez možnosti soukromí, druhý je obraz člověka aktivního, otevřeného k novým možnostem, užívajícího si života v okruhu přátel a rodiny.

A konečně třetím důvodem jsem já sama. Přehoupala jsem se přes magickou čtyřicítku, která svádí k bilancování a přemýšlení o stárnutí a stáří.

Během studia jsem se zabývala problematikou ageismu, kterou jsem rozpracovala v Písemné práci 3. O kohortách jsem se rozepisovala v Písemné práci 2.

Takže, když jsem mezi vypsanými tématy diplomových prací našla téma Smysl života v seniorském věku, byla jsem nadšená a dlouho jsem se nerozhodovala.

Tušila jsem, že dané téma by mě mohlo obohatit, že je to příležitost proniknout hlouběji do světa starých lidí, pochopit jejich motivace a postoje. Přála jsem si najít propojení mezi středním dospělým věkem, v němž se momentálně ocitám, a stářím, které tam někde v dálce čeká.

7.4.2. Reflexe k tématu a metodologii

Po prvotním nadšení z tématu přišly obavy, jak toto téma uchopit, aby mělo pro ostatní vypovídající hodnotu, abych ho příliš nezredukovala a zároveň, abych udržela hranice diplomové práce.

Nejprve jsem učinila rozvahu, zda využiji kvalitativní či kvantitativní metodologii. Cesta kvantitativního výzkumu by se mohla zdát lákavá, protože čísla, která by výzkum poskytl, jsou jasnější, přehlednější. Zároveň mi připadalo velmi omezující a také nedůstojné vyjadřovat se o stáří a smyslu života pouze v číslech. Chtěla jsem více porozumět a proniknout do těchto témat, poznat souvislosti. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro kvalitativní přístup.

Mým prvním záměrem bylo porovnat smysl života a očekávání ve stáří u lidí ve středním dospělém věku s lidmi, kteří již etapu stáří prožívají. Po zralé úvaze o vlastních časových možnostech jsem svůj záměr zredukovala a rozhodla jsem se soustředit pouze na skupinu seniorů. Využila jsem nabídku vedoucí diplomové práce možnosti přístupu k písemným pracím seniorů – studentů U3V Filosofické fakulty v Praze, a při pročítání těchto prací mně přišlo vhodné zpracovat empirickou část jako narativní příběh této skupiny seniorů, jako příběh o hledání a naplňování smyslu života.

Poměrně náročné bylo vymezit, které práce zahrnu do svého výzkumu. Hledala jsem práce, které by nejvíce vypovídaly o prožívání smysluplnosti v životě. Témata prací byla velmi různorodá. Od úvah o televizním pořadu Výměna manželek, až po vyprávění o svém životě. Velké naděje jsem upínala k tématu Smysl života v seniorském věku, ale byla jsem zklamaná, protože studenti toto téma uchopili neosobně zpracováním literatury. Nakonec jsem jako kritérium pro výběr vhodných prací zvolila podmínku „ich-formy“. Těto podmínce nejlépe vyhovovaly práce na téma Můj život do třiceti let a Můj život po třiceti letech, které jsem pospojovala, jak popisuji v kapitole 5.3.3.2.

Dalším zdrojem dat byly eseje, kde jsem zadání záměrně směřovala ke smyslu života v kontextu dosahování cílů.

Setkání se seniory na půdě Filosofické fakulty bylo pro mě velice příjemným a nezapomenutelným zážitkem. Do svých poznámek jsem si napsala: *„Byla přestávka mezi přednáškami. Stála jsem u katedry „na dně“ přednáškového sálu. Rozhlížela jsem se a viděla lavice zaplněné studenty - seniory. Ve školním prostředí jakoby omládli. Tamhle se hlouček studentek o něčem vesele baví, kousek dál dvojice vážně diskutuje nad nějakými papíry. Jedna studentka mává na svoji kamarádku a ukazuje, že jí drží místo. Jiný student předává materiály kolegovi. Mnoho studentů konzumuje přinesené svačiny, zahání žízeň z pet-lahví, někteří usrkávají kávu z automatu. V tu chvíli jsem cítila velkou blízkost. Vždyť to prožívají jako my...“*

7.4.3. Reflexe k vývoji osobních postojů

Od zadání diplomové práce uplynul více než rok. Během této doby jsem společně s příběhy účastníků prošla kus cesty. Byly na ní úseky, kdy jsem se nechala pohltit vyprávěnými osudy, úseky plného zaujetí problémem, potěšení ze studovaného materiálu, prožitky napětí, když se „něco“ začalo obje-

vovat. Byly tu ale i úseky obrovské nejistoty, pochybností, jestli v úkolu obstojím a výsledek bude odpovídat hodnotě tématu. Nyní jsem na konci a přemýšlím o tom, co mi tato práce přinesla.

Na počátku jsem si dala osobní cíl poznat a porozumět fenoménu smyslu života v seniorském věku. Díky vyprávění respondentů, které se často blížilo zpovědi, se mi podařilo nahlédnout na pestrost a hloubku prožívání smyslu života právě v seniorském věku.

Překvapením pro mě bylo odhalení scénářů hledání a naplňování smyslu. Nečekala jsem, že se budou projevovat s takovou razancí, a že teprve jejich pojmenováním se mi podaří porozumět motivaci respondentů ke smyslu života. Teorie závislosti úspěchu v naplňování smyslu života na scénáři mě obohatila i profesně v terapeutické praxi, kde se setkávám s lidmi, kteří často mluví o mnoha zdrojích smyslu ve svém životě, ale přesto neprožívají štěstí a spokojenost, které obecně smysl života doprovázejí.

V osobním životě, aspoň si to myslím, jsem se dokázala povznést nad některé záležitosti a přestala je „řešit“, více než dříve jsem si uvědomila, jak velkou hodnotu mají pro mě rodina a partnerství.

Největším ziskem ale pro mě byla naděje, kterou si do budoucna odnáším. Je to naděje, že nikdy nic není úplně ztraceno, že vždy je šance ke změně, že vývoj pokračuje.

A za to děkuji.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala smyslem života ve stáří.

Teoretická část je tvořena čtyřmi kapitolami.

První dvě kapitoly jsem věnovala obecnému pohledu na fenomény stáří a smyslu života.

V *první kapitole* jsem se zaměřila na *stáří a stárnutí* v jeho různých dimenzích – *biologické, kalendářní a sociální*. Zabývala jsem se tělesnými a psychickými změnami, které v procesu stárnutí nastávají, proxiativním a ultimativním paradigmatem biologických teorií stárnutí, věkovými normami, uměle vytvářejícími hranice stáří, postavením starého člověka v rodině a ve společnosti, změnami jeho sebepojetí.

V *druhé kapitole* jsem se snažila představit člověka, jako bytost, která je v nejvyšší dimenzi svého bytí motivována *vůlí ke smyslu*.

Hledání a naplňování smyslu *vychází z konfliktu jedinečnosti člověka a jedinečnosti nabídky situace*, v níž se ocitá. Člověk se *svobodně* rozhoduje, zda výzvu přijme, či ne. Za své rozhodnutí nese plnou *odpovědnost*. Při přijímání rozhodnutí mu pomáhá *svědomí*, vnitřní orgán smyslu.

Během života člověk nachází smysluplnost života buď v plnění úkolů, ve směřování k nějakému cíli, nebo v zaujmutí postoje k životu jako celku. Odtud plyne základní dělení smyslu života na *smysl jako cíl* nebo *smysl jako ideu*.

Třetí a čtvrtou kapitolu jsem zaměřila na specifika českých seniorů a hledání smyslu života v podmínkách české společnosti.

Ve *třetí kapitole* jsem přiblížila kohorty, které tvoří současnou *českou populaci seniorů*. Kohorty jsem pojmenovala *Generace První republiky*,

Generace Druhé světové války, Generace budování socialismu a Generace Pražského jara a normalizace. Zobrazila jsem je na základě historických událostí, za nichž prožívaly své dospívání a mladou dospělost, a na základě výpovědí seniorů – účastníků výzkumu provedeného v rámci této diplomové práce.

Ve **čtvrté kapitole** jsem se zaměřila na **směřování seniorů při hledání smyslu** do minulosti, přítomnosti i budoucnosti.

Senioři hledají **smysluplnost doposud prožitého života**. Bilancují, hodnotí a snaží se svůj život propojit v smysluplný celek. K tomu jim slouží různé strategie posuzování vlastní minulosti. Subjektivním hodnocením minulosti se zabývají **subjektivní implicitní teorie změny a stability** (Ross) a **teorie posunu v jedincově odezvě** (Schwartzová a Sprangerová).

V **přítomnosti** si starý člověk stanovuje úkoly a cíle, které buď přímo, nebo nepřímo posilují a udržují jeho **autonomii** (Matýsková, Sýkorová), jejímiž hlavními znaky jsou fyzická a finanční soběstačnost, nezávislost v rozhodování. Autonomie úzce souvisí se svobodou a její ztráta znamená ohrožení vlastní „existence“.

Ve vztahu k **budoucím životním cílům** se senioři dělí na **aktivně plánující**, kteří se orientují na sociální oblast, seberozvoj, zdravý životní styl, apod., na **pasivně přijímající**, jež jsou orientovaní duchovně nebo materialisticky, a na **neplánující seniory**, kteří mají již pozitivně uzavřenou bilanci nebo na život rezignovali (Sýkorová).

Někteří senioři dosahují v závěru života stavu, který byl nazván **gerontotranscendencí** (Erikson, Frankl). Gerontotranscendence je charakterizována postojem, který člověk v závěrečné etapě svého života zaujal vůči sobě, svému životu a světu, v němž žil.

V *empirické části* jsem se věnovala zkoumání, jak smysl života prožívají senioři – studenti U3V Filosofické fakulty UK.

Tato část diplomové práce je rozdělena do tří kapitol. První (kapitola 5) je zaměřena na popis charakteristik výzkumu, druhá (kapitola 6) analýze a interpretaci dat, třetí (kapitola 7) diskusi a sebereflexi.

Shrnutí výsledků výzkumu jsem zařadila na konec analýzy a interpretace dat (kapitola 6).

Nyní, na závěr celé diplomové práce, se pokusím zformulovat odpovědi na výzkumné otázky, které jsem si položila na počátku výzkumu (kapitola 5).

– *Jak se vymezuje etapa stáří v kontextu hledání smyslu života?*

Dokud člověk pracuje, je jeho hlavním zdrojem smyslu práce. Ta mu organizuje a naplňuje čas. Člověk plní úkoly, za něž se zodpovídá organizaci, je tlačěn nároky společnosti, které má na člověka v produktivním věku.

Změna nastává v momentě odchodu do důchodu. Je charakterizována náhlým množstvím času, který člověk má, svobodou, jak ho vyplní. Svoboda však s sebou přináší i odpovědnost, jak poslední etapu svého života stráví.

Pro některé novopečené důchodce může být odchod do důchodu spouštěčem tranzitorní krize, krize dosavadního způsobu života.

Změna společenského statusu s puncem „nepotřebnosti“, čas přemýšlet a zaměřit se na svoji osobu, to vše přispívá k vnitřnímu uvědomění vlastního stáří.

Krize je tím hlubší, čím větší podíl zaujímal práce mezi ostatními zdroji smyslu života. Její hloubka je závislá i na osobnostních faktorech, jako jsou vnější místo regulace (Locus of Control), závislost na okolí, nízká autentičnost vůči sobě.

Počátek etapy stáří z hlediska vývoje hledání smyslu života, stáří, které nese jiné zdroje smyslu života než produktivní věk, lze **umístit do doby odchodu do důchodu, na počátek sociálního stáří.**

– **Kde člověk hledá životní smysl v poslední etapě života?**

Při hledání smyslu ve stáří se člověk obrací především k **minulosti.**

Při retrospekci se lidé snaží **uchopit svou minulost jako celek.** Pokud se jim podaří **vytvořit smysluplný obraz,** jehož jsou autory, přijmout to dobré i zlé, co je potkalo, převzít odpovědnost za minulé rozhodnutí, odpustit sobě i druhým, pak se jejich dosavadní život stane sám o sobě významným **zdrojem smyslu.**

V **přítomnosti** se starý člověk zaměřuje na čtyři zdroje smyslu: **smysluplné vyplnění času, zachování autonomie, vybudování sítě sociálních vazeb a vytvoření nového sociálního statusu.**

V **budoucnosti** senior vidí smysl v **urovnávání svých záležitostí.** Dává si do pořádku své věci a vztahy. Záleží mu, aby po něm „něco“ zbylo, něco, co půjde společně s dalšími generacemi dál. K tomu se váže i fenomén **psaní vzpomínek** pro své nejbližší, který se v pracích seniorů objevil.

Směrem k budoucnosti zaujímá senior základní **postoje k životu** samému. Jde o zaujmutí základního postoje ke konečnosti a ohraničenosti života, k dosažení postoje moudrosti. **Moudrost** je postoj člověka, který mění věci, které měnit může, přijímá věci, které změnit nejdou, a dokáže je rozlišit.

– **Jaké faktory ovlivňují jeho hledání a naplňování smyslu života?**

Faktory, které ovlivňují smysl života v seniorském věku, jsou totožné s faktory, které na člověka působí od počátku jeho života a ovlivňují jeho psychosociální vývoj.

Je to především působení *sociálního prostředí* v rodině, škole a mezi vrstevníky. Je to *významná osoba*, která rozhodujícím způsobem ovlivní budoucí postoje, ale i sebepojetí člověka. Jsou to *rodinné tradice, či poselství*, která si člověk vezme za své. V neposlední řadě jsou to *historické události*, které člověk zažil, *specifika kohorty*, k níž patří, a *osudové danosti*, které mu život nachystal.

– *Jak se proměňuje pojetí (hledání) smysluplnosti v průběhu života?*

Výsledky výzkumu ukázaly, že člověk na základě působení výše vyjmenovaných faktorů přijme pro hledání smyslu života určitý návod – scénář.

Scénáře hledání a naplňování smyslu lze rozdělit na dva základní typy: *scénáře autentického sebepojetí* a *scénáře falešného sebepojetí*.

Scénáře autentického sebepojetí jsou řízeny intuitivní schopností člověka najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci. Lidé řídící se těmito scénáři, dokážou odhalit své vlastní zdroje smysluplnosti a najít smysl v každé etapě svého života.

Zdroje smyslu v těchto scénářích mohou vycházet z *postojů* (scénáře liberální, scénáře sebeprosazení, scénáře ideologické), z potřeb *seberozvoje a tvořivosti* (scénáře osobního seberozvoje), z *prožitku* (scénáře nezávislosti, scénáře náklonnosti).

Scénáře falešného sebepojetí vlastní lidé, kteří více naslouchají hlasu vnějšího světa a vůči vlastnímu vnitřnímu hlasu jsou hluchí. Nedokážou rozeznat své potřeby, oprostít se od předsudků a cizích názorů. Ve výsledku, ač se velmi snaží, ač hledají zdroje smyslu a snaží se je naplnit, necítí vnitřní spokojenost, která smysluplnost doprovází. Neděje se tak ani v dospělosti, ani po odchodu do důchodu.

Vlastnictví scénářů falešného sebepojetí není ale definitivní. V průběhu života se člověk ocitá v životních **krizích**, které znamenají šanci něco změnit. Tedy změnit i scénář hledání smyslu života.

– *Jaká jsou specifika hledání smyslu života v seniorském věku?*

Ve stáří jsou otázky po smyslu života naléhavější, než kdykoliv předtím. Člověk je hnán **potřebou přiřadit svému životu** nějakou hodnotu, dát mu **smysl**. Naléhavost tohoto úkolu kulminuje s vědomím blížícího se konce.

Na druhou stranu lidé ve stáří více než kdy jindy **naplňují život** gestaltovským „*bytím tady a teď*“. Nejsou povinováni žádným vzdáleným budoucím cílům a lépe tak dokážou vychutnat život v přítomném okamžiku. Nejsou unaveni prací a jsou lépe připraveni přijímat sílu prožitku.

Smyslem života se jim stává život sám, v jehož středu stojí oni sami. To, *co bylo dříve prostředníkem k dosahování cílů, se stává cílem* (zdraví, čas).

Nejvýznamnějším specifikem smyslu života v seniorském věku je **vývoj jeho postojů k životu** samému. Jde o zaujmutí základního postoje ke konečnosti a ohraničenosti života, k dosažení **postoje moudrosti**.

Na závěr bych chtěla uvést citát z knihy Jiřiny Šiklové (2008, s. 60) Deník staré paní:

„Ve stáří člověk nemůže být repetent! Já mám karty už v rukou, vím, co jsem dostala do hry, co se mi podařilo vyložit, uhrát či získat. Nové karty nedostanu, eso si nevytáhnu, na další rundu tu už nebudu, takže musím hrát s tím, co mám v ruce. Musím hrát proto co nejlépe...“

Použité zdroje

- Aristoteles. 1999. *Myšlenky*, Bratislava: Nestor, 1999, s. 320, ISBN 80-888801-30-3
- Balcar, K. 2004. *Logoterapie a existenciální analýza*, in Vymětal: *Obecná psychoterapie*, 2. vydání, Praha: Grada Publishing, 2004, s. 255 - 276, ISBN 80-247-0723-3
- Balcar, K. 1995. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*, Čs. psychologie XXXIX/2, Praha: Academia, 1995, s. 127-142
- Baštecký, J.- Kümpel, Q.- Vojtěchovský, M. 1994. *Gerontopsychiatrie*, Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 317, ISBN 80-7169-070-8
- Berne, E. 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: transakční analýza životních scénářů*, Praha: NLN, 1997, s. 450, ISBN 80-7106-231-6
- Bible, Praha: Ekumenické církevní nakladatelství, 1988
- Bilsky, W. – Schwartz, S.H. 1994. *Values and Personality* [online], European Journal of Personality, Vol. 8(3), Sep 1994, s. 163 – 181, dostupné v databázi EBSCOhost:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=4&hid=17&sid=7078971e-4c37-44ae-a920-eae215390fbf%40sessionmgr3>
- Cicero, Marcus Tullius. 1976. *Tuskulské hovory*, Praha: Svoboda, 1976, s. 376
- Čermák, I. – Štěpaníková, I. 1998. *Kontrola validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu*, Čs. psychologie XLII/1, Praha: Academia, 1998, s. 50-61
- Český statistický úřad (ČSÚ). *Statistické ročenky* [online], dostupné na internetu:

- 1) *Naděje dožití v okresech ČR a její vývoj v uplynulých dvaceti letech:*
<<http://www.czso.cz/csu/2002edicniplan.nsf/p/1115-02>>
- 2) *Naděje dožití:* <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje_dozeni_a_prumerny_vek>
- 3) *Věkové složení obyvatelstva podle věku a rodinného stavu:*
<[http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/B900435617/\\$File/400708a1.pdf](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/B900435617/$File/400708a1.pdf)>
- 4) *Věkové složení obyvatel v ČR k 1.1.2008:* <[http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/99002A41C9/\\$File/400309001.pdf](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/99002A41C9/$File/400309001.pdf)>
- 5) *Vývoj struktury obyvatelstva podle věkových skupin:* <[http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/C200472C7D/\\$File/410903t3.pdf](http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/C200472C7D/$File/410903t3.pdf)>
- 6) *Struktura obyvatelstva podle věku narození:* <[http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/C2004743E6/\\$File/410903t5.pdf](http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/t/C2004743E6/$File/410903t5.pdf)>
- 7) *Osoby ohrožené chudobou:* <<http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/p/3012-08>>
- 8) *Sebevraždy podle věku:* <[http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/t/FB004782D5/\\$File/401206k05.pdf](http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/t/FB004782D5/$File/401206k05.pdf)>
- 9) *Publikace o obyvatelstvu:* <http://www.czso.cz/csu/edicniplan.nsf/select_obyvatelstvo>

Dennet, D. C. 2004. *Druhy myslí: K pochopení vědomí*, Praha: Academia, vyd.2., 2004, s. 174, ISBN 80-7115-140-8

Diamond, J. 2004. *Třetí šimpanz*, Praha: Paseka, 2004, s. 394, ISBN 80-7185-533-2

Disman, M. 2006. *Jak se vyrábí sociologická znalost*, 3. vydání, Praha: Karolinum, 2006, s. 374, ISBN 80-246-0139-7

Ďoubal, S. - Klemra, P. - Filipová, M. - Dolejš, J. 1997. *Teoretická gerontologie*, Praha: Karolinum, 1997, ISBN 80-7184-481-0

- Doyle, A. C. 1997. *Dobrodružství Sherlocka Holmese*, Brno: Jota, 1997
- Dragomirecká, E. 2007. *Problematika kvality života*, přednáška v rámci předmětu Specializační seminář na katedře psychologie FF UK Praha, 2007
- Ebersole, P. 1998. *Types and depth of written life meaning*, in Wong P.T.P. – Fry, P.S. eds.): *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1998
- Erikson, H. E. 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*, Praha: NLN, 1999, s. 128, ISBN 80-7106-291-X
- Ferjenčík, J. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Praha: Portál, 2000, s. 256, ISBN 80-7178-367-6
- Frankl, V. E. 2006a. *Lékařská péče o duši*, Brno: Cesta, 2006, s. 237, ISBN 80-7295-085-1
- Frankl, V. E. 2006b. *Vůle ke smyslu*, Brno: Cesta, 2006, s. 212, ISBN 80-7295-084-3
- Frankl, V. E. 1994. *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*, Praha: PAN, 1994, s. 86, ISBN 80-901601-4-X
- Halama, P. 2002. *Vývin a konštrukcia škály životnej smysluplnosti*, Čs. psychologie XLVI/3, Praha: Academia, 2002, s. 265 - 276
- Hamplová, D. 2006. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 zemích Evropy*, Sociologický časopis 1/2006, Vol. 42, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006, s. 35 - 56

- Harman D. 1987. *Free radical theory of aging*, in Warner, H. R. - Butler, R. N. (eds.): *Modern Biological Theories of Aging*. New York: Raven Press, 1987, s. 324
- Haškovcová, H. 1989. *Fenomén stáří*, Praha: Panorama, 1989, s. 407, ISBN 80-7038-158-2
- Havel, V. 1990. *Do různých stran*, Praha: KLN, 1990, ISBN 80-7106-000-3
- Hayesová, N. 2003. *Základy sociální psychologie*, 3. vydání, Praha: Portál, 2003, s. 165, ISBN 80-7178-763-9
- Hayflick, L. 1997. *Jak a proč stárneme*, Praha: Columbus, 1997, ISBN 80-85928-97-3
- Heller, J. 2005. *Smysl jsoucná a života* [online], in Nytrová, O. (ed.): *Dialog na cestě*, Praha: ČČC, 2005, dostupné na internetu: < http://www.dkd.cz/dialog_na_cestu_14656.htm >
- Hendl, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*, Praha: Portál, 2005, s. 408, ISBN 80-7367-040-2
- Hennig, G. – Pelz, G. 2008. *Transakční analýza: terapie a poradenství*, Praha: Grada Publishing, 2008, s. 320, ISBN 978-80-247-1363-2
- Hermans, H. J. M. 1989. *The meaning of life as an organized process* [online], Psychotherapy, 26/1, 1989, s. 11-22, dostupné v databázi EBSCOhost: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=4&hid=17&sid=7078971e-4c37-44ae-a920-eae215390fbf%40sessionmgr3>>
- Hewstone, M. – Stroebe, W. 2006. *Sociální psychologie*, Praha: Portál, 2006
- Hnilica, K. 2007. *Vývoj a změny hodnot v dospělosti*, Čs. psychologie, LI/5, 2007, s. 437-463

- Horská, P. 1990. *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*, Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-011-X
- Hovorka, J. 1986. *Cesta do stáří*, Praha: Práce, 1986
- Hrdličková, V. 2008. *PP3 – Ageismus*, Praha, Univerzita Karlova, Filosofická fakulta, katedra psychologie, 2008, 50 s., vedoucí práce PhDr. Ivan Slaměník, CSc.
- Hrdličková, V. 2006. *PP2 – Prožívání dospělosti v Českých zemích v průběhu dvacátého století*, Praha, Univerzita Karlova, Filosofická fakulta, katedra psychologie, 2006, 25 s., vedoucí práce Doc.,PhDr. Lenka Šulová, CSc.
- Hřebíčková, J. 2007. *Aktivní formy studia jako motivace k dalšímu vzdělávání* [online], dostupné na internetu:
http://au3v.vutbr.cz/soubory/Rancirov_2007/soubory/seznam_prispevku
- Chopra, D. 1995. *Nemrtelné tělo, nekonečná duše*, Praha: Pragma, 1995, ISBN 978-80-242-2171-7
- Janoušek, J. 1986. *Metody sociální psychologie*, Praha: SPN, 1986
- Jirotka, Z. 1990. *Saturnin*, Praha: Čs.spisovatel, 1990, ISBN 80-202-0031-2
- Junková, V. 2004. *Rogersovská psychoterapie*; in Vymětal, J. a kol.: *Obecná psychoterapie*, 2. vydání, Praha: Grada Publishing, 2004, s. 207 – 230, ISBN 80-247-0723-3
- Konopásek, Z. 2005. *Co znamená interpretovat text?*, in Miovský, M. – Čermák, I. – Chrz, V.(eds.): *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV: vybrané aspekty teorie a praxe*, Olomouc: Univerzita Palackého. Filosofická fakulta, 2005, s. 84-95, ISBN 80-244-1159-8
- Kopecká, P. 2002. *Koncept kvality života seniorů v České republice*, Zdravotnictví v ČR, V/1, 2002, s. 71-75

- Kováč, D. 2001. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia*, Čs. psychologie, XLV/1, 2001, s. 34-44
- Kratochvíl, S. 2002. *Základy psychoterapie*, Praha: Portál, 2002, s. 392, ISBN 80-7178-657-8
- Křivohlavý, J. 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*, Praha: Grada Publishing, 2006, s. 204, ISBN 80-247-1370-5
- Křivohlavý, J. 1994. *Mít pro co žít*, Praha: Návrat Domů, 1994, s. 94, ISBN 80-85495-33-3
- Kuchařová, V. 2002. *Komplexní analýzy sociálně ekonomických podmínek života ve stáří. : závěrečná zpráva o výzkumu* [online], Praha: VÚPSV, 2002, s. 66, dostupné na internetu: < http://praha.vupsv.cz/Fulltext/Do_1503.pdf>
- Kun, N. A. 1957. *Starořecké báje*, Praha: SPN, 1957
- Langmeier, J. – Krejčířová, D. 1998. *Vývojová psychologie*, 3. vydání, Praha: Grada Publishing, 1998, s. 344, ISBN 80-7169-195-X
- Längle, A. 2002. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*, Brno: Cesta, 2002, s. 79, ISBN 80-7295-037-1
- Längle, S. - Sulz, M. (eds.) 2007. *Žít svůj vlastní život: úvod do existenciální analýzy*, Praha: Portál, 2007, s. 184, ISBN 978-80-7367-220-1
- Loučková, I. 2005. *Metodologické přístupy ve výzkumu seniorů*, in Miovský, M. – Čermák, I. – Chrz, V.(eds.): *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV: vybrané aspekty teorie a praxe*, Olomouc: Univerzita Palackého. Filosofická fakulta, 2005, s. 69-84, ISBN 80-244-1159-8
- Maslow, A. H. 2000. *Ku psychologii bytia*, Modra: Persona, 2000, s. 223, ISBN 80-967980-4-9

- Mareš, J. 2005. *Kvalita života a její proměny v čase u téhož jedince*, Čs. psychologie, XLIX/1, 2005, s. 19-33
- Matýsková, D. 2004. *Nedobrovolná ztráta autonomie u seniorů*, in Sýkorová, D. - Chytil, O., eds.: *Autonomie ve stáří*, Ostrava: ZSF Ostravské university, 2004, s. 46 - 52, ISBN 80-7326-026-3
- Miovský, M. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha: Grada Publishing, 2006, s. 332, ISBN 80-247-1362-4
- Miovský, M. – Čermák, I. – Chrz, V. (eds.). 2005. *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV: vybrané aspekty teorie a praxe*, Olomouc: Univerzita Palackého. Filosofická fakulta, 2005, s. 447, ISBN 80-244-1159-8
- Možný, I. 2007-07-13. *Otevřel bych si luxusní starobinec* [online], HN, 2007-07-13, dostupné na internetu: <http://hn.ihned.cz/2-21604550-500000_d-f7>
- Možný, I. 2004. *Mezigenerační solidarita* [online], Brno: VUPSV, dostupné na internetu: <http://www.vupsv.cz/Mozny-Mezigeneracni_solidarita_zav.pdf>
- Možný, I. 2002. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-624-1
- Pacovský, V. 1994. *Geriatric*, Praha: Scientia Medica, 1994, s. 150, ISBN 80-85526-32-8
- Pacovský, V. 1990. *O stárnutí a stáří*, Praha: Avicenum, 1990, s. 136, ISBN 80-201-0076-8
- Palmore, E. B. 1999. *Ageism: Negative and Positive*, New York: Springer Publishing Comp., 1999, s. 219
- Pichaud, C. – Thareauová, I. 1998. *Soužití se staršími lidmi*, Praha: Portál, 1998, s. 156, ISBN 80-7178-184-3

- Pijoan, J. 1980. *Dějiny umění VI*, Praha: Odeon, 1980
- Pokorný J. a kol. 1992. *Dějiny země Koruny české II.*, Praha: Paseka, 1992, ISBN 80-85192-28-4
- Pravidla pro studium Univerzity třetího věku na FF UK v Praze [online], dostupné na internetu: <http://www.ff.cuni.cz/FF-108-version1-Pravidla.doc>
- Přidalová, M. 2006. *Mezigenerační solidarita a gender: Pečující dcery a pečující synové*[online], Gender, rovné příležitosti, výzkum 1/2006, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006, dostupné na internetu: <http://www.genderonline.cz/view.php?cisloclanku=2006072201>
- Příhoda, V. 1974. *Ontogeneze lidské psychiky IV: Vývoj člověka v druhé polovině života*, Praha, SPN, 1974, s. 495
- Ross, M. 1989. *The Relation of Implicit Theories to the Construction of Personal Histories*. Psychological Review, 96, 1989, 2, s. 341-357.
- Rychtaříková, J. 2003. *Úspěšné stárnutí – leitmotiv 21. století*, Demografie 44/1, Praha: ČSÚ, 2003, s. 43-46
- Říčan, P. 2004. *Cesta životem*, Praha: Portál, 2004, s. 392, ISBN 80-7178-829-5
- Sams, J. – Carson, D. 2002. *Medicínské karty*, Praha: Synergie, 2002, ISBN 80-86099-65-2
- Schwarz, C.E.-Spranger, M. A. 1999. *Integrating Response Shift Into Health-Related Quality-of-Life Research: A Theoretical Model*. Social Science and Medicine, 48, 1999, s. 1507-1515
- Schwartz, S. H. - Bilsky, W. 1987. *Toward a universal psychological structure of human values* [online], Journal of Personality and Social Psychology, Vol 53(3), Sep 1987. s. 550-562, dostupné v databázi EBSCOhost:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=33&hid=6&sid=1501732f-f6a0-4f1a-96f8-7f8d354f8175%40sessionmgr9>

Sedláková, R. – Vidovičová, L. 2005. *Mediální analýza obrazu seniorů* [online], Masarykova univerzita Brno, 2005, dostupné na internetu:

<<http://www.spvg.cz/doc/maos.pdf>>

Seifert, J. 1990. *Čas plný písni*, Praha: Odeon, 1990, ISBN 80-207-0140-0

Shakespeare, W. 1981. *Hamlet, králevic dánský*, Praha: Československý spisovatel, 1981

Shakespeare, W. 1970. *Mnoho povyku pro nic*, Praha: Orbis, 1970

Sheehyová, G. 1995. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*, Praha: Portál, 1995, s. 456, ISBN 80-7178-185-1

Shromáždilová, L. 2007. *Demografické změny jsou také příležitostí pro Evropu* [online], dostupné na internetu: http://au3v.vutbr.cz/soubory/Rancirov_2007/soubory/seznam_prispevku

Smékal, V. 2004. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*, 2. vydání, Brno: Barrister & Principal, 2004, s. 523, ISBN 80-86598-9

Sollárová, E. 2008. *Socializace*, in Výrost, J. – Slaměník, I. (eds.) 2008. *Sociální psychologie*, 2., přepracované a rozšířené vydání, Praha: Grada Publishing, 2008, s. 408, ISBN 978-80-247-1428-8

Stuart-Hamilton, I. 1999. *Psychologie stárnutí*, Praha: Portál, 1999, s. 319, ISBN 80-7178-274-2

- Strauss, A. – Corbinová, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*, Boskovice: Albert, 1999, s. 228, ISBN 80-85834-60-X
- Suchl, J. 1985. *Na štěstí se nečeká*, Ústí nad Labem: Severočeské nakladatelství, 1985
- Sýkorová, D. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, Praha: SLON, 2007, s. 284, ISBN 978-80-86429-62-5
- Sýkorová, D. - Chytil, O. (eds.). 2004. *Autonomie ve stáří*, Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské university, 2004, s. 323, ISBN 80-7326-026-3
- Šemberová, J. 2007. *Senioři v programech celoživotního vzdělávání a v Evropských projektových aktivitách* [online], dostupné na internetu:
http://au3v.vutbr.cz/soubory/Rancirov_2007/soubory/seznam_prispevku
- Šiklová, J. 2008. *Deník staré paní*, 2. vydání, Praha: Kalich, 2008, s. 183, ISBN 978-80-7017-082-3
- Špatenková, N. a kol. 2004. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*, Praha: Grada Publishing, 2004, s. 132, ISBN 80-247-0888-4
- Švaříček, R. – Šed'ová, K. a kol. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, Praha: Portál, 2007, s. 384, ISBN 978-80-7367-313-0
- Tigrid, P. 1990. *Kapesní průvodce inteligentní ženy po vlastním osudu*, Praha: Odeon, 1990, ISBN 80-207-0222-9
- Tošnerová, T. 2002. *Průvodce stereotypy a mýty o stáří*, Praha, Ústav lékařské etiky 3. LF UK Praha, 2002, ISBN 80-238-9506-0
- Vágnerová, M. 2000. *Vývojová psychologie*, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0

- Vidovičová, L. – Rabušic, L. 2005. *Věková diskriminace – ageismus: Úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech* [online], Praha, VÚPS, 2005, dostupné na internetu: <http://www.mature-project.eu/materials/vz_158.pdf>
- Vidovičová, L. - Rabušic, L. 2003. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí z pohledu veřejnosti. Zpráva z empirického výzkumu* [online], Praha: VÚPS, 2003, s. 67, dostupné na internetu <<http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vidrab.pdf>>
- Viewegh, M. 1992. *Báječná léta pod psa*, Praha: Český spisovatel, 1992, ISBN 80-202-0496-2
- Vlčková, I. – Blatný, M. 2005. *K narativnímu pojetí autobiografické paměti: výzkumné možnosti metody čáry života*, in Miovský, M. – Čermák, I. – Chrz, V.(eds.): *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku IV: vybrané aspekty teorie a praxe*, Olomouc: Univerzita Palackého. Filosofická fakulta, 2005, s. 183-200, ISBN 80-244-1159-8
- Vohralíková, L. – Rabušic, L. 2004. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online], Brno: VÚPSV, 2004, dostupné na internetu: http://www.vupsv.cz/Vohralikova-Rabusic-cesti_seniori.pdf
- Vymětal, J. a kol. 2004. *Obecná psychoterapie*, 2. vydání, Praha: Grada Publishing, 2004, s. 340, ISBN 80-247-0723-3
- Výrost, J. – Slaměník, I. (eds.) 2008. *Sociální psychologie*, 2., přepracované a rozšířené vydání, Praha: Grada Publishing, 2008, s. 408, ISBN 978-80-247-1428-8
- Watzlawick, P.: *Jak skutečná je skutečnost*, Hradec Králové: Konfrontace, 1998, s. 234, ISBN 80-86088-00-6

- Wicki, Ch. 2007. *Časovost jako výzva k pravé existenci*, in Längle, S. - Sulz, M. (eds.): *Žít svůj vlastní život: úvod do existenciální analýzy*, Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-220-1
- Wikipedie [online]: dostupné na internetu <<http://cs.wikipedia.org/wiki>>
- Wong P. T. P. – Fry, P. S. (eds.). 1998. *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1998, s. 462
- Yalom, I. D. 2007. *Máma a smysl života*, Praha: Portál, 2007, s. 229, ISBN 978-80-7367-281-2
- Yalom, I. D. 2006. *Existenciální psychoterapie*, Praha: Portál, 2006, s. 528, ISBN 80-7367-147-6
- Zavázalová, H. a kol. 2001. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*, Praha: Karolinum, 2001, s. 97, ISBN 80-246-0326-8

Příloha číslo 1

Formulář se zadáním esejů

FF UK Praha

Katedra psychologie

Student: Vladimíra Hrdličková

SMYSL ŽIVOTA V SENIORSKÉM VĚKU

Výzkum k diplomové práci

1. Vyplňte, prosím, následující údaje:

- **Pohlaví:**
- **Věk:**
- **Vzdělání:**

2. Napište esej na téma:

Co jsem v životě důležitého udělal(a), co jsem vytvořil(a), čeho jsem dosáhl(a).

3. Napište esej na téma:

Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout.

Napsané eseje vložte, prosím, i s tímto listem do přiložené obálky a odešlete je na adresu uvedenou na obálce.

Děkuji za Vaši spolupráci.

Vladimíra Hrdličková

Příloha číslo 2

Textové dokumenty

Tab. 5.2. Přehled písemných prací	241
Vybrané písemné práce: P2, P9, P10, P15, P18, P25	242

Tab. 5.2. Přehled písemných prací

Skupina E: eseje				Skupina S: seminární práce			
Téma:a) Co jsem v životě důležitého udělal(a), co jsem vytvořil(a), čeho jsem dosáhl(a) b) Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout				Téma:a) Můj život do třiceti let b) Můj život po třiceti letech			
Č.pís.p.	Označení	Pohl/věk/vzdělání	Poč.str.	Č.pís.p.	Označení	Pohl/věk/vzdělání	Poč.str.
P 1	Spokojená	F/68/SŠ	3	P 14	Učitelka	F/75/VŠ	9
P 2	Víra ve slušnost	F/66/VŠ	2	P 15	Bankéřka	F/70/SŠ	26
P 3	Omezovaná	F/71/SŠ	3	P 16	Dcera legionáře	F/72/VŠ	12
P 4	Manažerka	F/64/VŠ	3	P 17	Spisovatel	M/81/SŠ	22
P 5	Sazečka	F/73/SŠ	2	P 18	Babičky holčička	F/73/SŠ	6
P 6	Výkonná	F/61/SŠ	2	P 19	Chemik	F/77/VŠ	18
P 7	Věrná	F/71/SŠ	2	P 20	Bojovnice s nem.	F/67/VŠ	16
P 8	Knihovnice	F/70/VŠ	4	P 21	Poštačka	F/75/SŠ	13
P 9	Nesplnila očekávání	F/68/SŠ	4	P 22	Máma	F/61/SŠ	15
P 10	Pěšák na šachovnici	F/59/SŠ	7	P 23	Slabá, nechtěná	F/65/SŠ	12
P 11	Nedoceněný	M/68/VŠ	2	P 24	Závislá (prim.r)	F/61/SŠ	18
P 12	Plnění snů	F/67/SŠ	3	P 25	Angažovaná	F/72/VŠ	21
P 13	Disciplína	M/84/SŠ	10				

Vybrané písemné práce: P2, P9, P10, P15, P18, P25

P2: Žena, 66, VŠ

a) Co jsem v životě důležitého udělala, co jsem vytvořila, čeho jsem dosáhla

Podle mého názoru nejpodstatnější a nejdůležitější v životě je vychovat děti, aby z nich byli slušní lidé. Nicméně tato skutečnost zřejmě nemá být námětem tohoto pojednání.

Chci vyprávět o jednom ze základních milníků v mém životě. Nebude ani tak o mně, ale o hrůzném režimu, ve kterém jsme vyrůstali, o slušných lidech, paradoxech komunistické ideologie a prvním zázraku v mém životě.

Pocházím z malého městečka na Vysočině. Náš rod v něm žil nejméně 300 let, o nichž máme doklady. Moji rodiče po 2. světové válce vystavěli dům, ve kterém měl otec obchod a celá naše 5ti členná rodina pohodlné bydlení. Mám ještě mladšího bratra a dále s náma žila babička, mamčinina maminka.

Přišel rok 1948 a moci se chopila bolševická lůza. Likvidovali se údajní nepřátelé, jako první byl popraven generál Heliodor Pika, běsnění dosáhlo vrcholu popravou doktorky Milady Horákové. Horečně se hledali noví a nová třídní nepřátelé, až přišli na řadu živnostníci.

V listopadu r. 1951 došlo i na mého otce, byl odvezen po domovní prohlídce, jak bylo zvykem ve 3 hodiny ráno. Ihned druhý den nás vystěhovali do prostor, které až dosud sloužily jako sklad. Zůstali jsme prakticky bez prostředků a z počátku nás živila pouze babiččina penze. Víím, že na maminku byl činěn nátlak, aby se nechala s otcem rozvést a když odolala tomu to nátlaku, mohla vykonávat tu nejhorší práci. Neblaze proslulý státní soud v Jihlavě odsoudil otce "naštěstí" na 2 roky. Nebylo totiž zač ho soudit a patrně mu pomohlo, že dělal tlumočníka při osvobození republiky Rudou armádou (uměl rusky).

Po návratu z bolševického koncentráku otec musel dojíždět do práce přes 30 km do lomu za minimální mzdu, poněvadž odmítl podepsat spolupráci.

Tak jsme žili, poněkud živořili, než jsem končila osmiletou základní školu (tehdy se chodilo 8 let). V žádném případě jsem nemohla z ideologických důvodů jít na střední školu, ani do učení vhodné pro dívku. Mohla jsem si vybrat dělat traktoristku, obráběčku kovů apod. Tehdy se otec opravdu rozzlobil, odjel do pohraničí, kde měl přátele-spoluvězně, kteří mu pomohli najít zaměstnání a kvalitní bydlení; došel za ředitelkou střední ekonomické školy, velmi angažovanou soudružkou, co si povídali, už se nedovím, ale výsledek byl ten, že jsem mohla studovat na této škole. Začali jsme nový život, v tolerantním městě, kde každý byl odněkud, nikdo se nestaral, má-li někdo politický škráloup.

Před maturitou si mě ředitelka zavolala a doslova příkazem (byla velmi odměřená) mi sdělila, abych si dala přihlášku na vysokou školu. Přihlásila jsem se na právnickou fakultu UK v Praze. Bylo naprosto jasné, že mě svou nějakou politickou váhou umožnila studium právě na této fakultě, i za cenu že musela mít s tím nepříjemnosti. Současně s doporučením školy, dávaly dobrozdání s doporučením, nebo zamítavým postojem tzv. "uliční výbory".

Naštěstí předsedou našeho uličního výboru byl předválečný komunista, Slovák, který mimo jiné bojoval se Švermou ve Slovenském národním povstání; neuměl moc psát a otec mu vedl veškerou korespondenci a i si psal za sebe veškerá příslušná hlášení. Tak se stal první zázrak v mém životě a já v roce 1960 mohla začít studovat právnickou fakultu UK v Praze, právě díky 2 slušným lidem, zapáleným komunistům, kteří nebyli natolik zaslepení, aby si neuvědomili zvrácenost (aspoň v mém případě) režimu, kterému zasvětili život.

Pro mého otce moje studium byla obrovská satisfakce, a čím jsem starší, tím víc to chápu. Při promoci otec plakal. Jsem ráda, že jsem nepromarnila šanci, která mi byla dána a mohla jsem tak otcí pomoci zapomenout na roky ponížení. Bezpochyby za jiných okolností bych určitě studovala vysokou školu, avšak neměla bych tak silný motiv, možná bych se někdy, obecně řečeno i flákla, takhle jsem vystudovala s červeným diplomem.

Nikomu se nesvěřuji s uvedenými podrobnostmi mého studia, neboť jde o nejniternější moje pocity, které mě v životě hluboce ovlivnily. Jsem rovněž přesvědčená, že můj příběh měl vliv na postoj ke studiu mé dcery a nyní i vnučky, která si už vůbec nemůže představit, jako všichni mladí lidé, že byla taková doba.

Jako takové poselství umožnit studium někomu dalšímu jsem na dálku adoptovala holčičku z Indie, tam jde o peníze nikoliv o ideologii. Umožňuji, dnes již dívce studium, aby se mohla stát učitelkou, jak si přeje. Třeba jednou také ponese toto poselství dál a někomu dalšímu umožní, aby mohl vystudovat.

Z mého příběhu je podle mého mínění to nejcennější poznání, že člověk se nemění, slušný zůstane slušným v každé době a každé situaci. Proto jsem nikdy nesoudila nikoho ani podle stranické příslušnosti.

b) Co dělám nyní, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout

Ve starobním důchodu už podle mého nelze moc nic vytvářet, ani dosáhnout.

Odchodem do starobního důchodu má každý v podstatě 2 možnosti:

3) čekat na smrt, posedávat na lavičkách v parku a nadávat na svět. Pověsit se na krk nejbližším příbuzným, nebo se jim zcela obětovat i za cenu, že z důchodu nezbu-
de ani na jídlo.

4) vzít tuto poslední část života jako báječný, konečně svobodný prožitek, jehož konec neznám, ale beru jej jako nezbytnost, beze strachu ze smrti, aniž bych někomu

vědomě ubližovala, nebo se dopouštěla jiných jednání, neslučitelných s mravním kodexem slušného člověka.

Snažím se žít podle druhé možnosti a věnovat se tomu, co jsem nemohla z toho, či onoho důvodu.

Myslím, že vzdělávat se musí každý člověk celý život o to více v důchodu, kdy vedle poznání, má vzdělávání i účinky zdravotní. Jsem ráda, že mohu navštěvovat univerzitu třetího věku a že v rámci této univerzity jsou témata, která mě oslovují.

Mimo univerzitu dost čtu, hlavně naučnou literaturu.

V důchodu by měl být člověk moudřejší, tolerantnější a dívat se kolem sebe s určitým nadhledem, o což se snažím, ale nevím, zda se mi to vždy daří.

Prakticky veškerý čas nyní v důchodu věnuji svým koníčkům, neboli vášním, kterým se mohu věnovat až nyní. Dokud mi zdravotní stav a finanční prostředky dovolí, cestuji jak po světě, tak po naší republice. Cestuji vždy s určitým záměrem, zvláště do ciziny. Navštívila jsem všechny biblické země, pochopitelně mimo Irák, většinu míst, kde kdysi sídlily staré a již zaniklé civilizace a exotické místa, od Velikonočního ostrova až po např. Srí Lanku či Maledivy. Než někam jedu, tak si nastuduji, kam jedu, co chci vidět a vůbec co mohu očekávat. Spolu s turisty brázdíme republiku a většinu výletů navrhuji já a musím se pochlubit, že se vždy líbí.

Nezapomínám rovněž na kulturu, jezdíme nejméně jednou měsíčně do Prahy do divadla nebo na koncerty. V místě bydliště nechybím, jsem-li doma na žádné akci, které pořádá městské kulturní středisko.

V neposlední řadě, pochopitelně zpovzdálí, pozoruji svou rodinu. Bydlím od rodiny dcery 150km daleko a je to podle mých zkušeností ta neoptimálnější vzdálenost, abychom se měli všichni rádi.

Prostě žiji, využívám svůj čas, který mi je vyměřen, a snažím se nenaříkat nad tím, že mi ubývají síly, ohlašují se nemoci, odcházejí mi blízcí lidé a přeji si, abych nemusela být nikdy na nikom závislá.

P9: Žena, 67, SŠ

a) Co jsem v životě důležitého udělala, čeho jsem dosáhla

Toto téma mě nutí k zamyšlení, udělala jsem vůbec něco důležitého? Vytvořila jsem něco, co stojí za zaznamenání? A čeho jsem tedy dosáhla? Žila jsem dobrý život, nebo jen plytké přežívání?

Ne každý má to štěstí, že jeho IQ, píle a houževnatost mu umožní, aby se zapsal na věčné časy do dějin. Někdo vytvoří nesmrtelné umělecké dílo, které obdivují generace, někdo vynalezne lék, který zachrání milióny životů apod. Pak jsou lidé, kteří po sobě zanechají zkázu, bolest a hrůzu. I oni jsou nezapomenutelní.

V každé generaci je řada lidí, kteří ve svém oboru posunou hranice kousek dopředu. Přesto většina populace jsou lidé spíše průměrní, ale i bez nich to prostě nejde. Nač ten úvod? Že by obhajoba mé průměrnosti, nebo pocit vlastní nedokonalosti pramenící z toho, že má rodina byli chytrí lidé, vzdělaní, ozdobení několika tituly a uznávání ve svém oboru, zatímco já vystudovala pouze střední školu, pak se vdala a vychovala 2 děti?

Asi ano. Tehdy bylo důležité, aby žena hlavně pracovala, "budovala socializmus" a výchova dětí byla něco samozřejmého a trochu bokem. Byla jsem bezproblémová a celkem průměrné dítě. I když mi to rodiče nikdy neřekli, měla jsem pocit, že jsem tak trochu nesplnila jejich očekávání. K radosti mých rodičů měl alespoň můj manžel před jménem ono důležité Ing. On si na tom, ale nijak nezakládal. Chtěli jsme prostou svatbu, jen my, rodiče a svědkové, krátké šaty a jako svatební kytici pouze kopretiny. Svatební oznámení bez titulu a zasláné až po svatbě. Neprošlo nám to! Obě maminky byly v šoku, to přece nejde! A vzaly organizaci do svých rukou.

Oznámení se ozdobilo manželovým Ing., já dostala kytici bílých růží a sezvali se všichni příbuzní. Před radnicí nás čekali všichni kolegové a kolegové tchána a utvořili nám úžasnou slavobránu. Tancovala jsem v té době v lidové škole umění a ten den jsme vystupovaly v městské knihovně ve výchovném koncertu pro školy, tančily jsme Dvořákovy slovanské tance. Ke Staroměstské radnici to bylo kousek a tak přišly i všechny vystupující dívky oblečené na vystoupení. Když mi ta nejmenší dávala kytici, kolemjdoucí říkali: "to je asi nějaká paní učitelka".

Byla to krásná, veselá svatba.

Pouze jsme litovali, že jsme nemohli přijet v našem Jeepu, který přes všechnu snahu ještě neměl technickou prohlídku. Náš syn si o 25 let později toto přání splnil za nás. Přesto dodnes považuji za svou svatební kytici bílé kopretiny, a když rozkvetou, natrhám si je do vázy. Trhá mi je i manžel a děti. "Mami tvá svatební kytice".

Mé povolání geodeta mi umožnilo procestovat značnou část republiky. Práce na čerstvém vzduchu- v létě i v mrazu- v zimě se mi líbila. Líbilo se mi i to, že má práce byla vidět. Postavený dům, nakreslená mapa.

Tancování jsem příliš neuplatnila, hodil se mi však horolezecký výcvik, který jsem absolvovala se svými kamarády z turistického oddílu ještě na škole.

Žádné vysokohorské výkony. Pouze Prachovské a Žluté skály s partou nadšenců. Ten pocit vylézt na skálu tam se zapsat do knížky a slézt zpátky dolů! Všechno jsme absolvovaly s mou nerozlučnou přítelkyní Evou. V zimě jsme s kamarády v rámci jejich vysokoškolského tělocviku absolvovaly kurz záchrany tonoucích.

Po maturitě se naše cesty rozešly. Eva šla na vysokou, já do práce. Měla mi to za zlé. Když jsem se vdala, spálila jsem za sebou všechny mosty. Kromě manžela, práce a rodiny šlo vše stranou. Často to tak bývá, když se žena zamiluje.

Když se po roce 1990 náš podnik rozpadl, založili jsme s manželem a naši kolegyní malou geodetickou kancelář.

Bylo to spíše z nutnosti, než z touhy po kariéře. Najít místo nebylo snadné.

Soukromé podnikání rostlo v té době jako houby po dešti. Zkusili jsme to jako mnozí jiní. Byla to hezká práce, měli jsme dobré vztahy. Práce byla fyzicky náročná a my se smáli, že je to lepší než Fitcentrum.

Po několika celkem úspěšných letech nastalo pro mne velmi těžké období. Moje 89 let stará maminka potřebovala naši pomoc a tak jsme si ji vzali k sobě. Jak se její zdraví zhoršovalo, bylo to stále těžší skloubit práci - služební cesty - s péčí o ní. V té době začal mít můj manžel potíže s pravou rukou. Verdikt neurologa zněl - začínající Parkinsonova choroba. Nic jsem o této nemoci nevěděla, tak jsme začala shánět informace. Dnes je mnohem větší informovanost než před 10 lety. Na internetu se dá nalézt téměř vše. Když je člověk na dně, zmobilizuje všechny síly, o nichž nemá předtím ani tušení. Zvládli jsme to. Život šel dál. Díky lékům byla nemoc celkem pod kontrolou. Přesto jsme po zralé úvaze svoji činnost ukončili, jakmile jsme dosáhli důchodového věku.

Když jsme odešli do důchodu, stýskalo se mi. Chyběl mi styk s lidmi. Musela jsem se zamyslet, čím smysluplně zaplnit čas, kterého se mi dříve nedostávalo a teď ho bylo příliš. Pomoci dceři s vnučkou, učit se německy (to mi příliš nešlo) a pak univerzita třetího věku. To bylo ono!

Psychologie mne vždy zajímala. Studium mi umožnilo zamyslet se nad mnoha věcmi. Najednou spousta věcí do sebe zapadala. Bylo o čem přemýšlet, o čem mluvit, nové podněty. Báječní přednášející, smysluplná činnost. Napadlo mne i maminka by měla radost. Některé přednášky, například "Chronická nemoc z psychologického hlediska" bych mohla doplnit vlastními zkušenostmi z péče o manžela. Jiné mi pomohli ledacos pochopit lépe zvládat psychicky náročné situace. Manžel i děti mne v mém studiu velmi podporují. Je to má duševní hygiena. "Duševní hygiena III. věku" bylo i téma jedné z přednášek. Letos naše studium končí. Jako téma své závěrečné práce jsem si vybrala "Zisky a ztráty seniorského věku". Na příští rok jsme se s kolegyní přihlásily na 2 kurzy. "Česká koruna známá a neznámá" a "Žena a česká společnost od středověku do dnešních dnů". Těšíme se.

Takže co jsem vlastně udělala? Snažili jsme se s manželem vytvořit dětem dobré podmínky, dobré zázemí a naučit je vnímat, co je v životě opravdu důležité. Neměli jsme peníze na to, abychom jim kupovali drahé věci, koupili byt, zajistili drahou dovolenou apod. Donutilo je to snažit se a spoléhat více na sebe. Nevýhoda se nakonec stala předností.

To že nás milují, rádi se vracejí domů a snaží se nám pomáhat, když naše síly ubývají, mě utvrzuje v tom, že snad naše snaha nebyla marná.

Jednou, v dosti obtížné situaci, jsem si zapsala: "Chtěla bych obstát se ctí!!!"

Snad se mi to daří-zatím.

Takže- žádná "Nobelovka", jen obyčejný život.

P10: Žena, 64, SŠ

a) Co jsem v životě důležitého udělala, co jsem vytvořila, čeho jsem dosáhla

První myšlenka, která mě napadla v souvislosti s tématem, že vlastně vůbec nic. Nic významného.

A přitom mi připadalo hodně věcí důležitých i vzrušujících. Narodila jsem se v roce 1950 skromným a pohodovým rodičům. Jsem jedináček, který ale nebyl tímto stavem negativně poznamenán, protože jsem vyrůstala s bratrancem. Dost se o nás oba totiž starala i babička. Rodiče byli vyučení, tatínek prodavačem, maminka švadlenou. Oba však později pracovali v továrnách. Rozmazlována jsem určitě nebyla, žili jsme dost obyčejně, ale nestrádali jsme. Největším přáním rodičů bylo, aby holka měla maturitu. Tudíž byla prozíravě i pionýrkou. A po rodinných poradách se zkrátka rozhodlo, že nejlepší pro mě bude prostě ta "hospodářská škola". Další ambice ani nebyly. Nevím proč, ale v dospívání jsem se velmi podceňovala, nevěřila si. Studium však probíhalo dobře. Vím ale, že to pro mne nebyla vůbec vhodná škola, účetnictví a ekonomika mě vůbec nezaujaly. Po maturitě jsem konečně zažila ten pěkný pocit, že jsem něčeho dosáhla a snad i něco vím. Jak naivní!

O studiu VŠ jsem přestala uvažovat, protože jsem se vdala a narodila se nám dcera.

Po mateřské jsem začala pracovat na "dráze". Tam jsem se nakonec našla, protože jsem byla velmi živá a různorodá. A také to znamenalo hodně učení, zkoušky, přezkušování a absolvování kurzů. Rovněž jsem prošla mnoha profesemi. Asi 14 let se jednalo o práci v turnusové službě. Pak mi byla nabídnuta změna funkce. Ač jsem byla spokojená, měla jsem opět chuť zkusit něco jiného. Využít dosavadních zkušeností, vyzkoušet si práci s lidmi, řešení technologických postupů, uzavírání smluv. První krok byl pro mne skutečně velmi náročný. Mívala jsem pocit nejistoty, říkala jsem si, jestli ten nápor práce vůbec zvládnou. Velký tlak byl na mne také vyvíjen i ze strany kolegů, jimž jsem se náhle stala nadřízenou. Nervovala jsem se s tím, že niterně jsem nekonfliktní člověk, spíše ustupující, a tím, že moji nadřízení vůči zaměstnancům očekávali spíš opak. Tato zkušenost ze mne vytvářela jakéhosi psychologičku. Nebo spíš diplomata. Hodnotím to jako přínos. Po překlenutí i krize a po jistém povzbuzení ze strany nadřízených jsem vydržela v této funkci 8 let. Poté došlo na železnici k prvním větším změnám a byla jsem dokonce jmenována přednostou pro stanici a její obvod. Jenže jsem nebyla spokojena s vývojem situace, a tak jsem se po 25 letech rozhodla "mou dráhu" opustit. No jo, ale kde najdete uplatnění, když práce na železnici byla tak specifická?

Náhoda tomu chtěla a já vzápětí získala místo učitelky odborných předmětů na střední škole. Ve škole byli rádi, že mají zase někoho přímo z praxe. S vervou mě vlastní jsem se pustila do nové práce. Doma jsem si mohla kolikrát ukrotit hlavu údivem, že ve svých letech začínám s učením. Mám v sobě však obrovskou svědomitost, spolehlivost a nemohla jsem dopustit, abych selhala.

Proto mne velmi povzbudila chvála inspekce v prosinci, kdy mně nevěřili, že učím teprve od září. Ale i přes to, byl první rok velmi náročný. Krize přišla už v listopadu. Přemohla jsem ji, ale bývalo mi těžko. Učebnice přepravních předmětů nebyly, denně jsem večer po 20. hodině zalézala do pokojíku a do půlnoci vypisovala poznámky výkladu, poznámky pro studenty, opravovala testy. Navíc jsem do školy dojížděla. Často jsem byla velmi unavená. Studenti ale nesměli poznat, že tomu tak je. Blížila se mi padesátka, začaly obvyklé potíže. Mnohokrát se člověk musel zapřít. Přesto mě děti znaly spíš jako sportovně založený dobře naladěný typ. Vždy už v polovině srpna už na mne padla tíseň, pak se zase škola rozeběhla a šlo to. Po 4 letech naše škola přešla pod jinou školu. Novým vedením jsem byla "převzata". A na této škole jsem tytéž předměty vyučovala ještě další 3 roky.

Před koncem školního roku mi však nečekaně byla nabídnuta možnost vrátit se na železnici. Ředitelství, pro oblast, v níž jsem žila, potřebovalo "terénního" zaměstnance. Rychle jsem uvažovala. Mám dále pokračovat ve škole, nebo využít nové nabídky? Protože jsem si připadala tak trochu vyhořelá, zvítězila nová nabídka. Nyní byla situace trochu naruby-naučit pohybovat se zase v praxi. Zase to znamenalo větší nasazení. Opět jsem absolvovala zkoušky. Na mou výše uváděnou nekonfliktní národu to bylo vlastně hrozné zaměstnání. Kontrolora totiž bytostně nesnášejí všichni kontrolovaní a je dobrým fackovacím panákem pro své nadřízené. Každý vstup do kontrolovaného místa byl pro mne docela velkým stresem. Ale pokud se tyto stavy podařilo potlačit, bylo to docela pěkné období. Plné poznávání. Se spoustou nových zkušeností. Byla jsem sama sobě vděčná, že mám dar empatie, že umím být i trochu diplomatem. A není to z mé strany jen taktizování, je to povaha. (A nevěřím ani, že jedináci jsou egoističtí. Naopak nejsou schopni kolikrát tvrdého chování a spíše ustupují.) Poslední zaměstnání bylo velkým poznáváním povah lidí. Vše stalo se po 4 letech - další změny na železnici byly nevyhnutelné a došlo ke značnému "zeštíhlování" počtu zaměstnanců. V tomto momentě pro mne bylo nevýhodou to, že jsem měla k ČD "nový nástup", tudíž jsem rok a půl před odchodem do důchodu ukončila předčasně pracovní kariéru.

Do pracovního života jsem vstupovala nezkušená, ne příliš sebevědomá, ale vždy s takovým živým zájmem o příslušnou práci. Protože jsem za nejhorší považovala to, když člověk není spokojen v zaměstnání, kde tráví spoustu času.

O žádné kariérní postupy jsem neusilovala, vždy mi bylo něco nového nabízeno.

Vzpomínám, že až po dvouměsíční praxi v první výše zmíněné funkci za mnou přišli soudruzi s tím, bych rozhodně měla být členkou KSČ. Tehdy jsem klidně namítla, že budu-li dobře a spolehlivě pracovat, dělám vlastně to nejlepší a pokud je tato funkce podmíněna členstvím v KSČ, že se tedy bez problémů vrátím k turnusové službě, protože jsem v ní byla spokojena.

Mnohokrát jsem měla pocit, že vykonávám činnosti, které jsou jakoby nad hranici mých možností. Jejich zvládnutí mne občas vyčerpávalo, jindy naopak velmi povzbuzovalo. Vlastně jsem v každé činnosti vydržela z pocitů jisté odpovědnosti. Zajímavé je, že do 44 let jsem stále byla v jednom městě, na jednom místě. A od doby, kdy jsem začala učit nastaly v mém životě ohromné změny. Nastaly nejdříve třídním dojížděním do školy, pak stálým dojížděním, pak kombinovaným dojížděním do té druhé školy, posléze dojížděním do různých železničních stanic v bližším okolí a v závěru to bylo už v celé oblasti severních a východních Čech. To všechno dost pomohlo mému pomyslnému vývoji. Nelituji ničeho, mne- i přes leckdy náročná období - všechno spíše bavilo. I to občasné překonávání sama sebe.

V osobním životě jsme si také nevedli zle. Druhá dcera se narodila po 5 letech. Když mi bylo třicet, bydleli jsme v nově postaveném domku. Měli jsme auto. Podnikali různé výlety. To byl taky náš malý cíl. Vedli jsme život takové "normální rodinky". Starší dcera vystudovala vysokou školu dopravní mladší zase pedagogickou. Vše takové normální.

Mám-li se zamyslet nad tímto příběhem - co můžu napsat, že jsem v životě udělala důležitého? Nic vlastně nevzešlo z mého prvotního plánu. Svým způsobem jsem taková prostrkovaná figurka na šachovnici života. Takový živější, svědomitý, poctivý pěšák. Možná jsem něco dobrého předala dcerám. Snad jsem odváděla dobrou práci. Snad se mi podařilo trochu zasáhnout v dobrém slova smyslu některého studenta. Kdo ví...

b) Co nyní dělám, co vytvářím, čeho se snažím dosáhnout.

Odchod do důchodu je fakt vážný a důležitý krok. A nelze mu uniknout. Má pro mne význam srovnatelný s krokem, jímž se ze mne před lety stal prvňáček. V posledních pracovních letech, již kolegové často rozumovali na toto téma, ale já jsem si to nijak nepřipouštěla.

Pod tíhou různých starostí a obav i o práci jsem se stále více těšila na to, až budu doma, bez pocitů, že něco musím, nesmím, že si odpočinu a na tuto fázi života budu nahlížet jako na prázdniny. Také jsem si plánovala vyzkoušet si studium na U3V. Jinak žádné další ambice. (Žijeme v rodinném domku, máme psa, kocoura, korelu, rybičky i králíky, o práci a zábavu je tak svým způsobem postaráno. Auto nevlastníme, ale vlakové spojení máme dobré na všechny světové strany. Navštěvují vnoučata, někdy je máme u nás.)

Po ukončení pracovní činnosti jsem se přihlásila na Úřad práce a několik měsíců jsem byla nezaměstnanou osobou. Poté nastal pravý důchod. V tomto momentu jsem se začala nazývat důchodkyní – dorostenkou, a nebo rentiérkou.

Už po několika měsících jsem pocítila obnovení sil. Život v takové pohodě posílí. Jenže za rok mi začalo něco scházet. Tudíž jsem začala o pořízení počítače, pak jsem si ho koupila a s vervou jsem se s ním sblížovala. Zároveň jsem se přihlásila na U3V. Také jsem se rozhodla, že budu chodit cvičit. Jasně se u mě začalo objevovat jakési dobití baterek. Jakoby se probudila má osobnost. Po určité době jsem se zajímala o práci s dětmi. A pak mi přišla nabídka na hlídání malého dítěte. Přijala jsem ji. A od té doby jsem si už zase nepřipadala jen jako na prázdninách. U3V jsem ale nevzdala. A docela nedávno mě překvapil telefon mého bývalého nadřízeného ze školy, že mne doporučil kolegovi z Prahy, že bych mohla pár hodin přepravních předmětů odučit na jejich škole. Tato nabídka je aktuální a je zajímavá hlavně tím, že budu muset zase rychle prohnat buňky šedé kůry mozkové, protože pauza jak od předpisů a vyhlášek, tak od určité učitelské praxe je již značná. Ale z napsané věty již vyplývá, že se do toho s dobrodružstvím vrhnu. A že to dobrodružství opravdu je, dosvědčuje to, že budu učit jen 3 hodiny týdně, ale kvůli tomu budu muset vlastně mnoho materiálů prostudovat.

Za dobré považuji také to, že jsem stále v kontaktu s bývalými kolegy. To odříznutí od kolektivu se nejvíce tak náhlé.

Tudíž shrnutí toho všeho je asi takové: Skončí-li pro nás ten oficiální život, nesmí to znamenat nástup do nudy. Podle mého názoru by bylo mou tragédií, kdybych žila jen původním zaměstnáním a neměla jiné zájmy.

A za své štěstí považuji také to, že v novém manželství bylo přerušeno osobnostní omezování a já ve skutečnosti až nyní "objevuji" svět.

Toto celkové dobré naladění mi pomáhá i překonávat jisté trápení s jednou dcerou. Podnikám všechno možné, jen abych se nedostala do takových úvah, kdy člověka napadají myšlenky jako "lepší už to nebude" nebo kdy podvědomě cítí, že může přijít nějaká ta rána osudu a všechny optimistické vize jsou třeba pak navždy ty tam. Mám teď takové "krédo": musím se neustále "bušit, zocelovat se" a stále jít vpřed, dokud to jde, stále se snažit přemýšlet. Snažit se zaujímat ke všemu spíše pozitivní postoj.

A cvičit nejen tělo, ale i hlavu, snažit si v sobě držet mladého ducha. Vyžaduje to jisté úsilí. Ale jinak to nejde.

Někde v hloubi duše se totiž skrývá nějaká ta představa nějaké té možné "ťafky", jak uvádím výše. Proto to cvičení sebekázně. Velmi důležité je ale zdraví. Jeho nedostatek pak ovlivní třeba všechna předsevzetí, plány i chuť do života. Jistěže se tedy budu snažit co nejdéle udržet. Největším mým zájmem je pátrání po smyslu života, stvoření, hledání pravdy o světě, vesmíru. Porovnávám křesťanství s východními naukami. Je to všechno velmi zajímavé, ale stále vznikají nové otázky. Neustále vy-

hledávám literaturu vztahující se k těmto tématům. Nechci ale podlehnout bludům, z daleka ne všechna literatura je kvalitní. Mám zájem i o psychologii a filozofii v rozsahu mě pochopitelném. Mrzí mě, že je tak málo příležitostí k hlubším rozhovorům právě na tato témata, která mě zajímají. Vyhledávám na internetu pořady a články, které mi něco dají. Stále ráda čtu, sleduji dění kolem sebe. Nesnáším tlachání, a přesto jsem mu často vystavena. Ale přesto mnohokrát jsem byla, např. při cestování vlakem, povzbuzena hovory opravdu moudrých starších lidí, ale i cílevědomých mladých. Jsem neustále zvědavá. Uvažuji o tom, že si pro sebe a pro rodinu napíšu také nějaké vzpomínky. Stále hlídám holčičku, snažím se jí co nejvíce naučit. Je to také radost těchto dní a velké povzbuzení. Protože navíc je v tom i láska. Těším se i na ty 3 hodiny výuky. Zajímá mne chování studentů, jejich úroveň znalostí i kolektiv.

Jsem ráda, že jsem ve svých 53 letech udělala radikální řez a změnila naprosto svůj život. Ačkoliv jsem byla zabezpečená a jakoby v pohodě, nežila jsem vlastně svůj život, ale přizpůsobený. Vím, že jsem spíš sangvinička a můj první manžel byl melancholik, pedant a puntičkář. Přesto jsem vždy oceňovala, že to jistě myslí dobře, vše pro rodinu, že to tak má být. Můj odchod byl velmi nečekaný. Ale s odstupem času zjišťuji, že jsem udělala dobře, protože teď se konečně cítím jako já. Nyní si víc připadám jako v rodině, ze které jsem vyšla. Současný manžel mi připomíná mou matku, je založením optimista a pohodář. (Přesto vzniká jistá obava, aby se to nezvrtlo k přílišnému zpohodlnění a nenáročnosti myšlení.)

Změna mi ale hlavně prospěla v utvoření si nového náhledu na život. Osamostatnila jsem se. Zajímavé je, že mne také opustily všechny dřívější zdravotní neduhy. Začínám věřit tomu, že jejich příčinou byla, ač částečně skrytá, leč dlouhodobá nespokojenost.

Čeho se snažím dosáhnout?

Snažím se prožívat dny jako kupu zajímavých zážitků. Děkuji bohu za každé dobré ráno... Nedávno mě na základě jednoho rozhlasového pořadu napadlo navštěvovat nějakou starší opuštěnou osobu v DD a povídat si s ní. Také uvažuji o tom, že možná na počítači napíšu své vzpomínky. V běžném životě chci být tak nějak normálně užitečná, příjemná. Chci spíš povzbuzovat lidi kolem sebe. Řídím se příslovím z Bible: Srdce, které je radostné působí dobro jako lék, ale duch který je zkrušený, vysušuje kosti. A dalším: Odpověď, když je mírná, odvrací vztek, ale slovo, které působí bolest, budí hněv.

Život je velký dar. A i když nepatřím k významným osobnostem, nevybudovala jsem ani komunismus, ani kapitalismus, a do historie se také nezapišu, děkuji za to, že mi je od mládí dopřáno uvědomovat si všechny jeho krásy a hlavně krásy a tajemství celého stvoření.

P15: Žena, 70, SŠ

a) Můj život do třiceti let

Vrcholilo předválečné napětí, a jak se zpívá v písni Voskovce a Wericha, hned z toho všeho napětí jsou zas děti. Jinak si to neumím vysvětlit. Rodiče již měly dvě děti, kluka i děvče. Napětí vyvrcholilo okupací Československa dne 15. března 1939. Rozhlas ráno hlásil, že nás obsazují Němci a já z toho matčina leknutí přišla malinko předčasně na svět. Alespoň tak soudím z toho, že výbavička ještě nebyla připravena a museli mě zabalit do tátova pyžama. Když se porodní asistentka ptala táty, proč se nezajímá, co se právě narodilo, tak pravil, že je mu to jedno, když už holku i kluka mají. Faktem je, že po celou válku se 15. března vyvěšovaly vlajky a já se pyšnila tím, že je to na oslavu mých narozenin. Bratrovi v době mého narození bylo devět, ale sestře pouhých šestnáct měsíců a ta mi prý dávala co proto. Jednou se jí nepodařilo vnutit mi dudlíka a tak mě poškrábala do krve tolik, že měla maminka strach o mé oči. Ale vše jsem ve zdraví přežila.

Hůře dopadl bratr. Jeho zdraví ohroženo nebylo, ale jeho svoboda! Nesměl z domu, aniž by nás dvě nevyfasoval. Měl nás obě na jednom kočáře a bral nás všude, kam šla jeho parta – 13 koltů. Vysloužil si přezdívku Mádyna. Jezdil s námi i po schodech. Když bylo třeba rychle utéci po zvonění na zvonky a když s partou potřeboval rokovat na stohu a my tam nemohly vylézt, zavázali nás do pytle a na ten stoh vytáhli. Zkrátka byly jsme cepovány 13 kolty a já byla na různé lumpárny obzvláště chytlavá. I na všelijaké řeči. Byla válka, bydleli jsme na Zbraslavi – tenkrát okresním městem, v malém domku i s babičkou. Jednoho dne k nám přicházela sousedka, ale já ji od branky varovala, že k nám teď nikdo nesmí, protože se u nás poslouchá Halo, halo, volá Londýn. To už si moc nepamatuji, ale že u nás v ulici prohlíželi Němci všechny domy a u nás mířili na rodiče, to mi v paměti zůstalo. Tenkrát to dobře dopadlo, protože táta měl zbraně pečlivě schované v haldě dřeva na dvoře.

Maminka byla v té době v domácnosti a táta byl totálně nasazen na Ruzyňském letišti u hasičů. Sloužil v turnusech, tak jsme ho vždy delší čas neviděli. Ve volných chvílích tam vyrobil spoustu užitečných věcí pro domácnost – dokonce dětský kočárek, lopatky na uhlí, uhlák a taky vozík – tříkolák, který pak, když už nám byl kočárek těsný, posloužil třinácti koltům k našemu rychlejšímu přesunu. A sloužil ještě dlouhá léta po válce.

Bídu si z války nepamatuji, táta se vždy o živobytí dokázal postarat. Jeho rodina žila na Lounsku a on měl v Ruzyni hodného velitele – Rakušáka, který měl také malé děti, tak s ním zajížděli hasičským vozem pro proviant tam. Jednou málem neunikli

razii na silnici, ale otec duchapřítomně zapnul klakson HOŘÍ a Němci jim jen salutovali.

Z revoluce mi utkvělo v paměti strhávání německých nápisů a pak vítání ruských tanků, které přes Zbraslav projížděly na Prahu. Obíhali jsme zahrady a trhali šerík, který jsme pak nadšeně na tanky házeli.

Ve zbraslavském zámku byla bašta gestapa a málo se ví, že Zbraslav osvobodili Francouzi. Právě v loňském roce byl jmenován Čestným občanem Zbraslavi francouzský generál Paul Pin, který Němce přesvědčil ke složení zbraní a mírumilovnému odchodu ze Zbraslavi.

Po válce jsem začala chodit do školy. Školu jsem milovala a konečně jsem se mohla srovnávat se sestrou, které jsem školu do té doby záviděla. Všechny mimoškolních aktivit jejich třídy jsem se zúčastnila, dokonce jsem s nimi vyfotografována na třídní fotografii. Paní učitelku jsem milovala a i ona mne měla ráda. Hlavně ke mně měla důvěru. Jak jinak si vysvětlit, že mi každý den světila klíče od svého bytu a já jí chodila venčit pejska. Když se to dozvěděla moje maminka, byla zděšená, že mám klíče od cizího bytu a bála se následků. Ale zvládli jsme to já i pejsek. U nás v domě vždy nějaký pejsek byl, tak to pro mne byla hračka.

Bratr byl ve skautu a tak bylo samozřejmé, že i my se setrou se skautkami staneme. Byly jsme světlušky a na skautský kroj náležitě pyšné. Přesto, že skaut byl v roce 1948 zrušen, určitě měl pro nás veliký význam. Jeho zásady ctím dodnes.

Po válce se konalo mnoho slavností a na tu příležitost nám naše maminka přes noc ušila národní kroje. Samozřejmě toho, co se kde sehnalo. A tak moje sukýnka prý byla z vlajky, kterou našli ve škole ve sklepě a byl prý na ni našit hákový kříž. Ten odpárali a látka posloužila. Kroje byly krásné, škoda jen, že je nemáme zachyceny na barevných fotografiích, ale pouze černo-bílé.

Táta po válce jezdil s autokarem pro cestovní kanceláře a pak si z vraku postavil svůj vlastní autokar a měl svoji koncesovanou autokarovou dopravu osob. Vydělal i na druhý autobus, zaměstnal dalšího řidiče a přišel rok 1948 a autobus mu byl znárodněn a stal se z něj zas jen řidič. Ale nereptal, vše bral s humorem. Říkal, že už není kapitalista, ale jen proletář.

Po roce 1948 si vzpomínám, že tehdejší okresní národní výbor pořádal pro děti letní tábory – tak zvané osady. Jely jsme i my – já a sestra. Konala se v osadě Hvozdy – nad Davlí u Prahy. Unikátní ubytování spočívalo v tom, že nás rozstrkali do luxusních vil, které těsně předtím sebrali pražským milionářům. Na zahradě byla ještě úroda – jahody, ovoce, zelenina. Tak narychlo museli majitelé své domy opustit. I bazény byly napuštěné. Jedna majitelka svůj dům jednou navštívila, že má v patře nějaké věci. Ale dopadlo to tak, že tam roztočila vodovodní kohoutky a komplet nás vytopila. Museli jsme se přestěhovat. Vil na výběr bylo dost. My tomu tehdy nero-

zuměli, vše jsme pochopili až o mnoho let později. V jedné z těch vil prý také byl internován Rudolf Slánský.

Že nový režim nebude dlouho trvat, věřili všichni a tomu se také u nás v rodině podřizovala volba povolání dětí. Bratr již byl na obchodní akademii a při mé volbě povolání bylo k tomu také přihlédnuto, protože “až to rupne“, budeme mít cestovní kancelář a my s bratrem tam budeme pracovat. Sestra tomu unikla, protože matka, která většinou takové věci rozhodovala, usoudila, že se “do kšeftu“ nehodí, tak mohla jít na pedagogickou školu. Jisté je, že mě ta škola moc nebavila. V té době už to ale nebyla obchodní akademie, ale vyšší hospodářská škola. Já měla pro celou předchozí školní docházku výborné známky bez učení, vše jsem zvládala i s mnoha mimoškolními aktivitami, ale přechodem na střední školu nastal zlom. Bez učení již to nešlo a na to já nebyla zvyklá. Ale těsnopis, angličtina, účetnictví a podobně se bez toho neobejde. A bylo po jedničkách! Jediný předmět, který mě na této škole bavil, byla čeština. A to bylo málo. Procházela jsem s průměrem až 2.5, ale mimoškolních aktivit jsem se nikdy nezřekla.

Na Zbraslavi byl aktivní Osvětový dům, který měl čilý ochotnický soubor, a v něm jsem byla velmi aktivní členkou. Zbraslavský společenský život byl rozmanitý a ochotně jsem se ho účastnila. V souboru nás bylo dost děvčat, ale chlapci skoro žádní. A tak v roce 1956 po prázdninách přišel jeden člen souboru s nápadem, že přivede 3 chlapce z Prahy, kteří u něj - u geometra, o letních prázdninách pracovali jako figuranti. Všichni to uvítali, hlavně děvčata. Měla se hrát Čapkova matka a na role Petra, Kornela a Tonyho byli tito hoši povoláni. A nezůstalo jen u toho. Pak sehrála řada dalších her – Kožíkovo Přátelství, Tylova Tvrdohlavá žena, Vrah jsem já atd. Zkrátka, hoši na Zbraslavi zdomácněli a ten, který hrál v Matce Petera, se mi zalíbil. Ale až v roce 1957 jsme spolu začali chodit a v roce 1961 jsme se vzali. On v té době studoval vysokou školu a já bojovala na té mé střední. On, vynikající student, mi o prázdninách před mým čtvrtým ročníkem naplánoval, jak do pololetí musím mít také vyznamenání. Ale to bych nesměla mít každý den rande a divadelní zkoušky. Dopadlo to tak, že v pololetí jsem měla nejhorší vysvědčení za celé 4 roky. Ani nijak mě to netrápilo. I doma čtyřky z účetnictví, financování, plánování a angličtiny prošly, kupodivu díky otci velmi dobře. On to prohlížel a komentoval, že ani – rodiče účtovat, plánovat a anglicky také neumějí a finance také nemají. A bylo to! Fakt je, že maturitu jsem již zvládla velmi dobře – od vyznamenání jen krůček. A hurá do svobodného života.

Domnívala jsem se, že až budu mít maturitu, bude ze mne svobodný člověk, ale to jsem se přepočítala! Moje matka neustále bděla nad mým volným časem a hlavně nad mými návraty domů.

Ještě při návštěvě školy jsem každoročně jeden měsíc prázdnin strávila na brigádě a v druhém měsíci jsme se Zbraslavským ochotnickým souborem jezdili na Jiráskův

Hronov. Pouze jako diváci. Nikdy jsme se tam neprobojovali. Ale společenského dění jsme se plně účastnili. A těch nocí, co jsme protančili!

Myslela jsem, jak si užiji také poslední prázdniny, ale vše bylo jinak. Dostala jsem umístěnku do Státní banky československé a při pohovoru mně naznačili, že by potřebovali, abych nastoupila již prvního července, protože měli problém s pokrytím dovolených. A tak jsem souhlasila. Viděla jsem se spíš v nějaké cestovní kanceláři nebo někde, kde bych byla ve styku s lidmi, ale museli jsme respektovat umístěnky. A to jsem si ve škole říkala – účetnictví, to mi nic neříká a taky ho nikdy potřebovat nebudu. A nakonec se mi stalo osudem.

Do státní banky jsem nastoupila do Odboru cenných papírů. Ve škole nás učili, že cenné papíry již neexistují, že takzvaní rentiéři byli ti, kteří přicházeli k bezpracným ziskům, ale v socialismu již nic takového není. A teď – odbor cenných papírů. Nastoupili jsme tam dvě, ještě se spolužačkou, která měla celé čtyři roky vyznamenání. Praxe ukázala, jak na vysvědčení tolik nezáleží, protože moje pracovní hodnocení bylo vždy lepší než její. Po nástupu do Odboru cenných papírů jsme se teprve dozvěděly, že cenné papíry sice neexistují, ale pouze české. Ty samozřejmě byly všem sebrány a konec. Ale cenné papíry zahraniční existují stále a ty se musí obhospodařovat, protože stát z nich nadále profituje. Cizina ale po roce 1948 neuznala Státní banku. Československou a tak se vůči cizině konal podvod. Stále jsme se vůči ní prezentovali jako bývalí právní předchůdci. V tomto odboru byly hlavičkové papíry bývalých bank, jejich razítka a to vše se používalo ve styku s cizinou, aby z ní plynuly zisky z cizích cenných papírů. Devizové zisky plynuly státu a ti majitelé, kteří měli prozřetelně nakoupeny zahraniční cenné papíry, výtěžky dostávaly v tuzexových boněch. Aby použili valuty při cestě do ciziny, neexistovalo. To vše jsme se samozřejmě dovídaly až postupně.

Tento odbor cenných papírů byl ale taková černá ovce Státní banky československé, kam odkládali nepohodlné a hlavně nespolehlivé pracovníky. Mezi nimi samozřejmě infiltrovali ty spolehlivé, protože je musel někdo hlídat. Ještě před naším příchodem prý tam nějakou chvíli byl zaměstnán Vlado Clementis. Toho však už jsme nezažily. Ale ty “fízly“ ještě ano. Když jsme zjistily, že tam je převážná část pracovníků poslána za trest, to už bylo ve chvíli, kdy jsme se s těmito skvělými lidmi sžily a byly jsme jimi opečovávány. Jedné kolegyně rodina vlastnila mlýn, jiného kolegy byl hotel – mimochodem v té době již hotel ROH Na Poříčí, ve kterém ještě s rodinou bydlel, ale byl posléze vystěhován na sídliště, další byl potomkem statkářů nebo měli uprchlé sourozence v rodině. Jednoho kolegy švagr přejel tankem hranice do západního Německa atd. Naším šéfem, který nastoupil současně s námi, byl nejlepší účetní z bank, kterého v šedesátých letech povolala Státní banka zpět do svých řad a on se stal otcem nového automatizovaného bankovního systému, zvaného ABO, který je mimochodem používán dodnes. Zkrátka vybraná společnost. A jak my ji milovaly!

Vytvořila se tam skvělá parta, slavily se společně všechny svátky, narozeniny a také jsme se navštěvovali i v rodinách a spolu s rodinnými účastníky. Naučili nás také poznávat pražské hospůdky.

V bance nás samozřejmě nejprve používali jako písáčky nebo stenotypistky, ale postupem času jsme se vypracovaly výše. Horší to bylo s pracovní dobou. V té době se pracovalo ještě i v sobotu a dovolená byla 14 dní. A tak hned při první příležitosti, když přišla nabídka účasti na bramborovou brigádu, jsem zvedla ruku a jelo se. Starší kolegové byli rádi, že nikam nemusí a já byla ráda, že budu na vzduchu. A že se na brigádách vždy sešla fajn parta snad ani nemusím zdůrazňovat. Totéž nastalo v létě. Bylo potřeba vedoucích na pionýrský tábor. Samozřejmě jsem se také hned přihlásila a pak už jezdila každoročně se stálou parou. Státní banka měla perfektní tábory jak po stránce materiální, tak vedení. Poskytla nám několikadenní školení na zámku Štířín, kde jsme museli absolvovat vše, co pak budeme chtít, aby absolvovaly děti. V bance jsem se pak po letech s mnohými svými svěřenci setkala jako s kolegy. Po jednom táboře jsem měla telefonát. Volal mi tatínek (mimochodem vážený ředitel jednoho z klíčových odborů banky) a pravil – „No vy jste nám dala!“ A na moji obavu v čem odvětil, že jedinou autoritou jsem teď pro jejich synka já, a že když mu něco řeknou, tak odvěti, že Blanka to říkala jinak. Mimochodem jsem „to dítě“ nedávno viděl v televizi. Stal se z něj renomovaný právník.

Práce s dětmi byla pro mne krásným koníčkem. Jezdilo se i v zimě na lyžařské výcviky. A jak jsem psala o volbě povolání, i moje přání bylo stát se učitelkou, ale rodina rozhodla jinak. Možná, že by to vyšlo, kdybych se na tu hospodářskou školu nedostala, protože tu pedagogickou jsem měla napsanou jako druhou.

Děti jsem odjakživa milovala. Ještě jako studentka jsem chodila hlídat našim přátelům dvojčátka – holčičky. Ty už se na mě těšily a rodiče posílaly pryč, když už mají mne. I noci jsem u nich trávila a pravidelně silvestry. Ve škole pak spolužačky podle bohatých svačin poznaly, že jsem byla hlídat. Měla jsem spolužačku, s níž jsem se o své svačiny pravidelně dělila. Byla z rodiny, která v první republice patřila k horním deseti tisícům. Když jsme měli školní výlet nebo ples, pravidelně jsem u nich nocovala, protože spojení ze Zbraslavi bylo omezené. Jejich byt – na Karlově náměstí, kde je Václavská pasáž, byl jak z filmu. Do té doby jsem nic takového neviděla. Bohužel její otec tíhu doby neunesl a oběsil se jím v tom exkluzivním domě na klíce. Ona pak žila se svojí matkou na hranici bídy. Prodaly, co mohly, i byt musely opustit. Já s ní vždy se svačinou počítala a brala ji s sebou i na obědy do takzvané Křemencárny, kde si mohla dát polévku. A o oběd jsme se podělily.

Dodnes se přátelíme nejen s ní, ale čilé styky udržujeme s takzvaným „zdravým jádrem třídy“. I ona se po revoluci dočkala zadostiučinění. Na Vinohradech jim vrátili činžovní dům, který po prodeji je zdrojem jejího klidnějšího života alespoň ve zralém

věku. Jedna moje spolužačka se mnou absolvuje tuto univerzitu a ostatní nám vyčini-ly, že jsme jim o tom, že se hlásíme, neřekly, Tak příště.

Zpět k bance: V roce 1962 Státní banka československá usoudila, že takového pa-razita již na svých bedrech nesnese a dohodla se s Investiční bankou, která zase měla jiný problém, že ač v názvu Investiční, jiné investice nemá, jelikož veškeré její pra-vomoci převzala Státní banka, potřebuje nějakou náplň, tak ji odbor cenných papírů předala jako celek, i s lidmi. Nastalo stěhování z moderního paláce na Václavském náměstí, do budovy Investiční banky Na Příkopě. Stávající Investiční banka pouze spravovala krásnou budovu a k ní přilehlé nemovitosti – až do půlky Nekázanky. Teď získala také bankovní činnost. Ale pouze papírovou. Dvorany bývalé Zemské banky království českého byly využívány jednak Sazkou, která v budově byla v nájmu, jednak jako knihovna zaměstnanců. V Sazce jednou týdně zasedly ke stolu najaté pracovnice, které šablonkami prohlížely tikety Sportky a Sazky a vyhodnoco-valy ty výherní. Jinak dvorana zela prázdnotou.

Většina z našich bývalých kolegů již není mezi námi, protože již tenkrát byl mezi námi větší věkový rozdíl, ale se dvěma tehdejšími kolegyněmi se stýkám dodnes. Oběma je již přes osmdesát let. Jak jsem zpočátku žehrala, že tam jsou lidi z trestu a co my tam, tak za tu zkušenost a soužití s těmito lidmi jsem skutečně vděčná.

Investiční banka v podobné podobě fungovala až do roku 1989, kdy se na jaře zača-lo měnit československé bankovníctví a bylo rozhodnuto, že i z Investiční banky se stane jiná banka. Sametová revoluce pak napomohla tomu, že se z ní stala i plnohod-notná banka. Vybudovala se síť poboček a banka vzkvétala. Zmiňuji se o tom všem proto, že to vše bylo pro mě životně důležité. Všechny změny jsem se aktivně účastnila a mělo to pro mne zásadní význam.

Ale to již není můj život do třiceti, takže trochu zpět.

V osobním životě jsem po nástupu do zaměstnání rozšířila své aktivity ještě o chrámový sbor, kam mne jen tak na návštěvu přivedla moje spolužačka a kolegyně z banky. Zalíbilo se mi mezi mladými lidmi a poprvé jsem blahořečila své matce, která mne nutila od hodin klavíru, že jsem schopná zpívat part z listu. Ve sboru byli samí mladí lidé, hoši hlavně vysokoškoláci, děvčata buď z uměleckých škol, nebo čerstvé absolventky středních škol jako my. I zde vznikala mnohá přátelství na celý život. Naším sbormistrem byl student medicíny. Když jsme mu byli na promoci, tak jsem mu blahopřála a při té příležitosti přála i sobě a jemu řekla, že doufám, že ho budu někdy potřebovat. Nepotřebovala jsem ho dost dlouho. Ne proto, že bych měla tak zdravé děti, ale že jsem je neměla.

Vdávala jsem se v roce 1961 a manžel nastupoval dvouletou prezenční službu na vojnu. Ač absolvent vysoké školy, tak musel jít na celé dva roky, jelikož tehdejší prezident Novotný jim vojenskou katedru na filozofické fakultě zrušil, jako trest za bouřlivý Majáles, konaný v roce 1956. Po jeho nástupu na vojnu jsem víkendy trávila

dojížděním do Litoměřic na návštěvy. Už jsem byla tak drzá, že když v neděli večer vybíral průvodčí v autobuse za jízdenky, tak jsem jako ostatní studenti řekla za pět, což byla tehdy zlevněná studentská. Ta normální stála patnáct a to už bylo dost peněz. Tehdejší platy v bance byly malé. Já měla nástupní plat 800 hrubého a pak se přidávalo po 50 korunách.

Ještě štěstí, že jsem celou dobu bydlela u rodičů v našem rodinném domě, kde jsme si po svatbě mohli zařídit jednu místnost, kterou nám naši uvolnili. Byl to krásný 30 metrový pokoj, který jsme si na dluh krásně zařídili tehdy dostupným sektorem. I ten se sháněl po jednotlivých kusech, ale podařilo se. Dluhů jsme měli okolo 10 000, ale ne pouze na jednom místě, protože spořitelna tehdy půjčovala nejvýše 5 000. Ostatní bylo od známých. Dluhy jsem splácela celou vojnu. A to jsem si myslela, že mám od dluhů na delší dobu pokoj. Naše rodina totiž bydlela v domě, jehož majitelem byla pouze z poloviny. Právě v roce 1958, kdy jsem začala pracovat, se naskytla možnost odkoupit druhou polovinu. A tak naše matka, která většinou rozhodovala o všem, rozhodla, že tu si už musíme koupit my – sestra a já. Třetinu zaplatili hotově ze svého a další dvě třetiny jsme musely splácet my se sestrou. Splátka byla 400 měsíčně – při mém tehdejší platu 800 hrubého měsíčně. No a jak jsem to doplatila, nastalo to znovu – jak jsem již předeslala. Toto vlastnictví pak nám však pomohlo k získání vlastního většího bytu v tomtéž domě. Žili jsme tam až do roku 1986, ale to už je také jiná kapitola. A já se naučila hospodařit s penězi a řešit veškeré rodinné finance. Prý mi to profesně přísluší, ale doma je to trochu jiné než v bance. Můj muž mi ohledně financí vždy bezmezně důvěřoval a nikdy neprověřoval, za co jsem je utratila, event. jak se mi podařilo ušetřit. Jen měl vždycky strach, abych nedělala dluhy. A to se mi většinou dařilo. Naše pokladna byla vždy společná – buď jsme měli oba, nebo neměl nikdo. Tak je tomu dodnes.

Bance i svému muži jsem zůstala věrná po celý svůj dosavadní život. Děti jsme se do mých třiceti nedočkali, ale žili jsme hezky. Na dovolené jsme jezdili s bývalým CKM, což byla cestovní kancelář mládeže, dokonce na tehdy nebývalý zájezd – kombinovaný – NDR a Dánsko. V Kodani jsme si ještě zaplatili loď do Malmö a tam jsme byli jako v Jiříkově vidění. Dodnes si ten pocit pamatuji, jak jsme prvně viděli obchodní dům bez pultů, opracované maso v masných krámech, plné výlohy knih (u nás se stála každý čtvrtek fronta) a podobně. V té době jsem také prvně viděla moře. Byl to Balt, ale i ten mi způsobil silný zážitek. V roce 1968 se situace začala trochu uvolňovat a vyjeli jsme s rodinou mé sestry do Jugoslávie. Bylo to v červenci, politická situace byla napjatá, ale v srpnu, kdy došlo k invazi spojeneckých vojsk do naší vlasti, už jsme byli doma. Manžel tehdy pracoval v Československém rozhlasu jako redaktor a aktivně se zúčastnil jeho ilegálního vysílání. Vše jsme intenzivně prožívali, běhali jsme mezi tanky a rozhodně jsme se nebáli. Já se nebála ani o svého muže, který odjížděl z domova v utajení. Byla jsem ráda, že je tímto způsobem velmi pro-

spěšný. Když se začalo vše vracet do starých kolejí, manžel již redaktora dělat neměl, mohl v rozhlase sice zůstat, ale pouze ve zpravodajské směně, kde se v turnusových provozech dělaly zprávy. Ale stejně tam dlouho nevydržel, protože politické tlaky byly neúnosné.

To vše se odehrálo do mých třiceti let.

Chci-li hodnotit svoje dětství, považuji je za šťastné, přestože část jsem prožila ve válce. Soužití s dvěma sourozenci mne mnohému pro život naučilo. Naučila jsem se být tolerantní, nesobecká, kamarádká a také soběstačná. V rodině se ctily zásady slušnosti a nejhorší prohřešek by bylo někdy zalhat. Otec vždy říkal, ať provedete cokoliv, nic se vám nestane, řeknete-li pravdu. Také tělesné tresty u nás neexistovaly. Od otce jsem já ani sourozenci nedostali facku. Od matky občas nějaký záhlavec přiletěl, ale to byla výjimka. Tím, že otec byl velmi často mimo dům, tak ho matka používala jako strašáka, ale nikdy k žádnému trestu nedošlo. Rodina byla velmi soudržná, všechny rodinné události se oslavovaly společně a se zpěvy. To už dneska zní dost utopisticky, ale u nás se hodně zpívalo. Otec hrál na flétnu nebo pikolu, bratr na piano nebo harmoniku a my s dalšími příbuznými byli sbor. A že to byla sezení někdy až do ranních hodin.

Třicetiny jsem slavila již v okupované zemi. Věřili jsme, že je to dočasné. Že to bude příštích třicet let, to by nás nenapadlo ani v nejdivočejším snu! A že i já se někdy ocitnu na akademické půdě, to už vůbec ne!

b) Můj život po třiceti letech

Třicáté narozeniny jsem oslavila v době tuhé normalizace v roce šedesát devět. A to horší mělo ještě přijít v době prověrek v roce 70. Ale stalo se, že v té době se nám po devítiletém manželství podařilo počít nový život a mně se v očekávání miminka přesunula politika na okraj zájmu. A tak jsem se klidně nechala vyškrtnout ze strany, i když v bance jsme byli takový rodinný podnik a byli by mne tam nechali, ale já hrdě prohlásila, že se vstupem vojsk nesouhlasím a Klub angažovaných nestraníků považuji za užitečnou organizaci a také, že jsou lidé, s nimiž tam být nemohu, a bylo to! Těhotenství jsem měla idylické až do té doby, kdy byl manžel povolán na vojenské cvičení. Již jsem byla v šestém měsíci těhotenství. Ironie osudu! To bylo poprvé, kdy ho povolali a právě v nejnevhodnější dobu. Když se vrátil, stále ho bolel žaludek a tak se to snažil léčit tu becherovkou, tu koňakem, ale nic nepomáhalo. Tak navštívil lékaře a ten ho okamžitě odeslal do nemocnice – na infekci do Motola, protože to byla infekční žloutenka. Vídat jsme se nemohli a ani telefonovat jim nedovolili, aby se nenakazil personál. Jen jednou jsem šla pod okna, ale to mně vyháněl s obavou, aby kolem pavilonu nebyly nějaké infekční nečistoty. V tu dobu už jsem nastupovala na mateřskou dovolenou. Celou dobu jsem si podplácela v Podolí porodníka a také, když se den D přiblížil, jsem k němu nastoupila. Ale poctivě jsem ho seznámila se si-

tuací a už i mne lifroval na infekci na Bulovku. Přijetí bylo pro mne šokující. Dali mne do pokoje, kde byly dvě postele a klec. A v té kleci seděla žlutá stařena kost a kůže. Na oknech mříže a ve dveřích špehýrka! Přežila jsem noc a druhý den mi oznámili, že mi porod vyvolají. Tím cestováním přes celou Prahu se to asi zarazilo. Ani já neměla možnost změnu oznámit někomu z rodiny, protože i zde nebyly telefony pro pacienty. Ale to už moje kolegyně z banky po mně začaly pátrat a z Podolí se vypravily na Bulovku. V příjímací kanceláři jim ale oznámili, že tam nejsem.

Tam byl průhled do šatny a ony viděly tašku na věci, kterou mi pár dní před tím darovaly k svátku a nedaly se odbýt. Za chvíli už jsme spolu hovořily. Při té návštěvě mi sestra přišla píchnout provokovačku a za chvíli už mne odváželi na porodní sál. Infekce samozřejmě sál neměla, tak to byla delší cesta přes celou nemocnici. Přidělili mi sestřičku a s tou jsme si celé odpoledne povídaly, až do skutečného porodu, do 20:15. V tu dobu se narodil Karel, třetí v naší rodině. A pak už šup se mnou na pokoj a miminko v postýlce samozřejmě se mnou. Ale už mne dali na jiný pokoj, což zařídil ta sestřička, která se mnou to odpoledne trávila. Zvedla telefon a jen řekla, že doufá, že už mne nedají k té bábě. Na novém pokoji již byla jedna maminka. Místo abych si odpočinula, jsem miminko celou noc hlídala. Sestřičkám jsem napsala papírek, aby zavolaly tuto zvěst k nám domů. Bohužel najednou začal velký rozruch a přivezli ještě jednu maminku a to už rovnou s miminkem, která porodila v sanitce. Na papírek zapomněly, ale to už můj muž zorganizoval v Motole akci a samy sestřičky mu zavolaly na Bulovku, takže se to rodina nakonec dozvěděla od něho. To prochládlé miminko narozené v sanitce dali jenom s plenkou do inkubátoru, aby se zahřálo. Teprve ráno další směna sester zjistila, že inkubátor byl celou noc vypnutý. Ještě štěstí, že miminko, co bylo již třetí dítě v rodině, bylo odolné a ve zdraví jejich snahu přežilo. Nakonec vše dobře dopadlo a den před Štědrým dnem jsme odcházeli domů a doma jsme se setkali i s tatínkem, kterého už v nemocnici nikdo nemohl udržet. Dáreček jsme si položili pod vánoční stromeček. A byl to náš nejkrásnější vánoční dárek.

A dva roky se nám ještě narodila holčička a byli jsme šťastná rodinka. Já jsem byla vždy aktivní členkou Sokola – tenkrát Slavoje. Pořádali jsme šibřinky – a v těch jsem účinkovala ještě v době, kdy jsem kojila synka. Jak děti trochu povyroستly, začala jsem s nimi chodit na cvičení rodičů s dětmi a sama se také účastnila nácviku na Spartakiádu.

Měly jsme nádherné cvičení s kužely na Smetanovu Mou vlast. I s dětmi bylo krásné cvičení rodičů s dětmi. To jsem nacvičovala se synem. Objížděli jsme obvodní a okresní kola Spartakiády a jednou došlo k tomu, že byl synek nemocen a já se dcerky zeptala, jestli to také umí, když s námi stejně na všechny nácviky chodila. Pravila, že ano, a tak se stala nejmladší účastnicí obvodní Spartakiády. Bylo jí dva a půl roku. Na Strahově už děti nevystupovaly, protože jejich vystoupení navazovalo na cvičení

žen a to se nedalo zvládnout. Musím konstatovat, že mně se Spartakiády líbily, nacvičovaly jsme dobrovolně a s nadšením. Jak tomu bylo u pubertální mládeže nevím, ale jedno vím jistě. Kdyby se všechna cvičení prodávala na DVD, tak si je s radostí koupím. A to nejsem příznivcem starých pořádků!

Když děti povyroستly, vymýšleli jsme jim další sportovní aktivity. Jelikož ale na Zbraslavi byl v tělovýchovné jednotě Slavoj buď fotbal nebo základní tělesná výchova v tělocvičně a cvičení v tělocvičně, mého muže napadlo založit oddíl turistiky, kde by byla aktivně účastna celá rodina. Oba jsme si udělali trenérské kurzy turistiky, abychom mohli oddíl a děti kvalifikovaně vézt a zaktivizovali mnoho zbraslavských dětí a celých rodin. Oddíl se zdatně rozrostl a některé akce provázeli i stohlavý dav. Účastnili jsme se různých pochodů i Praha – Prčice. Každoročně jsme pořádali pochod kolem Zbraslavi, dětské dny a mnoho dalších akcí. Za nějaký čas opět můj muž přišel s nápadem, že by pro děti byl zábavnější pobyt v přírodě, který by byl něčím zpestřen, a založili jsme na Zbraslavi oddíl orientačního běhu. Opět jsme si oba udělali trenérské kurzy – já trenéra III. třídy a muž dokonce II. třídy. Tato činnost nás plně zaměstnávala. 2x týdně tělocvična, 1x týdně trénink v terénu s mapou a buď v sobotu nebo v neděli závody. Děti běhaly takzvané žebříčky, měli jsme několik přeborníků v Praze a dokonce republiky. S oddílem jsme jezdili na zimní i letní soustředění. V zimě na běžky, v létě zpravidla na pětidenní závody do jižních Čech – do Jindřichova Hradce. Nocovalo se v ubytovnách, tělocvičnách, zkrátka kde se dalo. Přidala se k nám parta aktivních rodičů a udělali jsme velký kus práce. Třeba nám v jižních Čechách půjčili školu, která byla nepoužívaná. Tak nezbylo než ji celou vymalovat, přivést vojenské postele a už se mohlo jet. Obědy se vždy zajistily v místním JZD a zbytek jsme si obstarali sami. Jen jednou, a to již bylo soustředění, kde jsme měli jenom 15 dorostenců, jsme byli týden v kunžáku a druhý týden na chalupě Správy silnic Jindřichova Hradce u Kunějovického rybníka. Tam jsem jim i vařila. Trenéra dělal manžel. Na nákupy jsem měla jednoho chlapce s autem a ostatní jsem obstarávala sama. Děti pomáhaly s nádobím. Když jsme po týdnu odjížděli, říkala jsem jim, ať chvilku počkají, že se ještě podívám, jak vypadá chalupa z druhé strany. Ven jsem se za celý týden nedostala. Mnoho závodů jsme také sami organizovali – Kufrování s Dominem – o dětských vánočních prázdninách, závody pražského žebříčku a podobně.

Toto vše jsme dělali za takzvaného totáče i díky benevolenci našich zaměstnavatelů. Manžel dělal v podniku Sportpropag, protože z rozhlasu odešel a já v bance. Jelikož jsme splnili podmínku celoroční práce s dětmi, tak nás na letní i zimní tábory uvolňovali i s náhradou mzdy. Bylo to pro nás příjemné, že jsme měli své děti stále pod kontrolou, ale zodpovědnost byla velká. Já měla vždy obavy z koupání a také – vypustili jsme děti do lesa jen s buzolou a mapou, stát se mohlo cokoliv. Naštěstí ne-

stalo! Dokonce jedna dívka z našeho oddílu je členkou klubu Fair Play za pomoc zraněné soupeřce při závodech na úkor svého vlastního výsledku.

Dnes si říkám, jak jsem to mohla všechno zvládnout i s domácností, protože můj manžel se staral o oddíl, ale domácnost byla vždy moje starost. Denně jsem vařila, hodně i pekla. Fakt je, že z podlahy by se u nás jíst nedalo, ale vše ostatní bylo hotové. Můj týden byl tedy hodně pestrý – kromě tréninků a závodů, o nichž jsem se již zmínila, jsem ještě pracovala ve Slavoji jako pokladní a 4 hodiny týdně úřadovala pro oddíly. Tato funkce ale byla placená, a to pro mne bylo důležité. Každá koruna pro mne byla dobrá. Když dnes vidím, jak lidé na sebemenší práci s dětmi vydělávají, říkám si, že bychom za ty hodiny věnované dětem dnes byli dost bohatí. Jeden trenér to vyjádřil lakonicky, když pravil, že by za ty hodiny vlastníma rukama postavil dům. Asi to tak bylo. My z toho měli veliký pocit zadostiučinění a dodnes máme. A teď si vzpomínám, že při letošním přijímání dětí do mateřské školky nám (byla jsem tam s dcerou přihlásit vnučku) paní ředitelka dávala najevo, že koho by měla přijmout, když ne naše děti (její děti jsme měli v oddíle několik let). Tak se člověku vracejí dobré skutky.

Zmínila jsem se o bance a tak se k ní vracím. Byl to můj celoživotní osud. Ještě do revoluce to byla idylka. Bylo nás jen 110 zaměstnanců, všichni se dobře znali a žilo se hodně pospolu. Vše se slavilo – svátky, narozeniny, křtiny atd., a to vše tajně. Já jsem se z mateřské dovolené vracela po čtyřech letech. Vedení banky se za normalizace změnilo, a když jsem po nástupu byla zavolána k novému náměstkovi k vyjasnění svého dalšího působení (před odchodem na mateřskou dovolenou jsem byla tzv. skupinářkou), bylo mi jasně řečeno, že on se mnou jako se skupinářkou nikdy nepočítal.

Nezbývalo než se s tím smířit, a samozřejmě i s finančními dopady. Myslela jsem si, že si tedy najdu na Zbraslavi a skutečně o mne projevíli zájem, v podniku Subtera. Když se jim ale dostaly do rukou moje kádrové materiály, které si vyžádali a které obsahovaly mé výroky z prověrek v roce 70, tak mi velice solidní pan náměstek pravil, že to raději hodíme pod stůl a abych přišla, až se změní politické poměry. Poděkovala jsem a brala jsem to tak trochu jako frázi. Že k tomu někdy doje – mne ani ve snu nenapadlo! Pokorně jsem zůstala v bance a suplovala své neschopné šéfové. Faktem však je, že díky tomu docházelo k těm všem mým uvolňováním pro práci s dětmi a to zas pro mne bylo užitečné.

Banka měla rekreační zařízení v Bedřichově v Jizerských horách, které jsme využívali v létě i v zimě. Naše děti jinou dovolenou neznaly – jen jednou jsem s nimi byla vlakem v Rumunsku. Naše chata stála přímo na sjezdovce a také na příhodném výchozím bodu na běžky. Děti se tam naučily perfektně lyžovat. Syn dodnes jezdí Jizerskou padesátku a dcera už celuje své malé dcerky na sjezdovkách. Jezdila nás stejná parta, a že to z počátku bylo za spartánských podmínek! V každém pokoji

kamna, umývadlo s kýblem na odpad, kuchyňská skříňka a škopek na nádobí. 2x WC pro sedm pokojů a nic víc. Venku studánka. Postupně se chata renovovala – přidělaly se sprchy, voda do pokojů a odpady. To vše silami našich vlastních údržbářů. Když se pak dělalo i ústřední topení, boural se starý komín, bylo již potřeba více rukou, tak jsme se po týdnu střídali na brigádách. Jedna žena vždy vařila a ostatní dělaly pomocné práce. Byla to pěkná dřina. Ale té legrace, co se užilo! To vše ale skončilo.

Již v roce 1989 na jaře bylo rozhodnuto, že se z naší malé banky stane velká komerční, bez poboček. Ale po revoluci v listopadu 89 bylo vše jinak. Vznikla velká komerční banka, do níž přešla řada poboček Státní banky československé, a nové pobočky se budovaly. Nejprve v krajských městech a pak postupně řada dalších. Některé pobočky – třeba v Pardubicích – vznikaly v uvolněných budovách Okresních výborů KSČ. To byly krásné, vyiplané budovy. Mnohé se ale budovaly z úplných ruin, ale na strategických místech. Třeba v Jihlavě z ruiny starého renesančního domu vyrostla překrásná pobočka, v Jindřichově Hradci vznikla směnárna zastřešením dvorku a podobně.

V tu dobu se také tvořila zcela nová ústřední účtárna a já dostala nabídku se do ní včlenit. Moje stávající šéfova se mě všemožně snažila uplatit, abych u ní zůstala, ale já viděla šanci růstu a odešla jsem. A nikdy jsem nelitovala. V nově vytvořeném úseku se sešla řada odborníků. Kterí se pak společně podíleli na fungování všech nových poboček včetně Slovenských. V té době ani nově vytvořený kontrolní orgán ještě neoplýval všemi odborníky, a tak se stalo, že na kontroly ročních účetních závěrek na pobočkách jsme byli povoláni my účetní k účasti.

Nepříjemnější cesta byla do Košic. Cesta letadlem – prvně jsem letěla. Slováci ohromně milí, vstřícní a pohostinní. Nejsem si jistá, zda bych se v životě do Košic dostala, zvláště když mi toto jméno evokovalo pouze železárny. Jak já byla mile překvapená tím nádherným městem a těmi lidmi! Musím říci, že ku příkladu s Bratislavou nelze vůbec srovnávat (co se lidí týče). A tak jsme procestovali všechna krajská města nejen jako kontrolori, ale posléze i jako metodické dohlídky. Pro pobočky byla uspořádána školení, kde jsme se seznamovali s novým účetním systémem, kteří jsme si museli samozřejmě nejdříve sami osvojit. Dokonce jsme byli bankovní asociací požádáni (já a můj mladší kolega), abychom se podíleli na tvorbě první (a to nejen porevoluční) knihy účetnictví pro banky. Přednášeli jsme i v bankovním institutu a v bankovní akademii. Dokonce jsme školili i bankovní dohled České národní banky, který se v té porevoluční době teprve vytvářel. Mám na tu dobu hezké vzpomínky. Stalo se mi třeba při dovolené, že jsem vstoupila do pobočky banky v Klatovech a ozvalo se – Dobrý den, paní Tejkalová. Já se celá udivená tážu, jak mě znají a oni, že jsem je školila. Jak milé!

Postupem k hierarchii se ze mne nakonec stala vedoucí účtárny a tou jsem byla ještě v době, kdy už jsem měla nárok na důchod. Dokonce při jedné reorganizaci jsem

měla pocit, že bych již měla své místo dát k dispozici, ale bylo mi mým šéfem řečeno, abych na něj brala ohledy a neodcházela. Tak se stalo, že jsem ještě celých 9 let navíc dělala. I teď mám před sebou hrníček s nápisem šéfka, který jsem od svého týmu dostala. Ale dost o bance, teď zase o dětech.

Obě vystudovaly střední školu – dcera gymnázium, syn dopravní průmyslovku. Chtěl jít samozřejmě na vysokou školu, ale byl si vědom, že s naším kádrovým profilem se na humanitní obory nedostane, šel na techniku, kam se dostal bez přijímaček, protože měl samé jedničky. Ale přišla revoluce! Nejen on se účastnil všech demonstrací, ale i já s dcerou, protože jsem se bála ji pouštět samotnou, i když jí bylo 17. Denně jsme byly na Václaváku nebo v nějakém divadle. Manžel v té době marodil a tak na nás vždycky čekal, jak přijdeme rozjaření s vlaječkami v rukou.

V té době syn prohlásil, že teď si vybere vysokou školu, jakou bude chtít a studium na technice ukončil. Jenže ne vždy vše vyjde. Dělal zkoušky na nově vzniklou Fakultu sociálních věd – ale nedostal se tam. Nezbylo mu nic jiného než zapojit se do pracovního procesu. Tak nastoupil do naší banky – do hospodářské správy.

Odkroutil si rok a při příštím přijímacím řízení již uspěl a pak řádně tutéž fakultu vystudoval. Ne však novinařinu jako jeho otec, ale ekonomii. Takže po absolvování mohl nastoupit do banky již jako kvalifikovaný. A jelikož měl rok praxe, nenastupoval již jako absolvent, ale ta praxe se mu započítala. Finančně to byla zanedbatelná částka. A tak jsem mu říkala, že vždy něco zlé je pro něco dobré. V bance pracoval v odboru komunikace až do násilného převzetí Investiční a Poštovní banky Československou obchodní bankou. Pak sám odešel, i když nové vedení o něj mělo zájem. Nyní pracuje v PA agentuře zabývající se sportem. Prozatím je svobodný, i když žije s přítelkyní, která má 14letého syna. Je spokojený, jen tatínek se nemůže dočkat toho Karla IV!

Dcera se po ukončení gymnázia pokusila dostat na pedagogickou fakultu, ale nepodařilo se jí to. Tak šla také pracovat – a kam jinam než do banky. Tam pracovala až do odchodu na mateřskou dovolenou. Letos se vrátila, a jelikož její bývalá šéfová mezitím odešla do Komerční banky, přešla tam za ní. Ze mne je teď hlídací babička, která holčičky hlídá v době nemoci a odpoledne je ze školky vyzvedává.

Manžela po revoluci opět povolali zpět do rozhlasu, ale on se zpočátku bránil jakýmkoli vyšším funkcím, protože prohlašoval, že se chce vrátit tam, odkud odešel. A tak nastoupil do sportovní redakce, ale dlouho tam nepobyl.

Za chvíli z něj byl šéfredaktor. Po zániku Československého rozhlasu pracoval na stanici Praha jako vedoucí Dobrého jitra, kterému vtiskl novou podobu. Dobrá jitra se začala vysílat z různých koutů republiky, ale i z domácností významných osobností. Po nároku na důchod se již věnuje pořadům, které sám vytváří – Tisíc příběhu, Rádio na kolečkách (archivní záběry). Je stále plně vytížen a právě dnes mu volala

studentka z JAMU z Brna a žádala o konzultaci, protože jako diplomovou práci píše o fenoménu Tisíce příběhů Českého rozhlasu.

Manžel nejraději natáčí ve svém prostředí – a to u nás doma. Prý to má báječnou akustiku a v rádiu se ho pak ptají, v kterém studiu to natáčel. A tak jsem se i já tímto prostřednictvím seznámila s velkou řadou významných osobností, z nichž mnohé se k nám rády vracejí mimo jiné i proto, že u nás je prý dobrá kuchyně. Toto konstatování mne vždy potěší a tak znovu a znovu připravuji bramboráčky s gulášem, řízečky v bramboráku, zelňačku a podobné lahůdky a peču štrúdly a koláče. Někdy žertem říkám, že je to u nás jako zájezdní hostinec, ale jsem tomu ráda. Z mnohých návštěv zkusím namátkově vyjmenovat některé: Dana Zátopková, fotbalisté Pluskal a Masopust, významný ortopéd docent Smetana, historik Uhlíř, dokumentarista a člen hudební skupiny Taxmeni Čvančara, vynálezce elektrické kytary Láďa Kořán (emigrant – nyní náš velký přítel), redaktori Českého rozhlasu – Petránek, Tamchyna, Lavičková, autor Toulek českou minulostí Petr Hora Horejš (manželův spolužák z fakulty), ředitel Botanické zahrady Václav Větvíčka, šachista Maršálek a opravdu mnoho a mnoho dalších. Právě včera si manžela natáčel syn Ludvíka Vaculíka, který o něm chce psát článek. Vskutku se nenudíme.

Většinu svého života jsme bydleli n Zbraslavi ve velkém rodinném domě na náměstí, kde ve 12ti místnostech bydlela celá rodina. Ne vždy je soužití s příbuznými ideální. Sestra později bydlela jinde – v rodinném domku na Točné. Když ovdověla, dohodli jsme se, že se vyměníme a přestěhovali jsme se na Točnou my. Idylické bydlení – v domku se zahrádkou! Syn se tam ještě stěhoval s námi, dcera se s manželem postarala o vlastní bydlení. Když se i syn odstěhoval, manžel si v jeho pokoji zařídil krásnou pracovnu s knihovnami na míru až do stropu. Rodina dcery v té době bydlela v Praze Podolí. Narodila se jim holčička a prostředí na rušné křižovatce nebylo pro ni zrovna ideální. Manžel navrhl, abychom je vzali bydlet k nám, že se své pracovny vzdá a dáme jim celé patro. Domek má tři podlaží, my si nechali zrekonstruovat přízemí (vybudování nové koupelny a WC, nové vybudování knihoven apod.) a přesunuli se tam. Po třech letech se jim narodila druhá dceruška a bydleli jsme v pohodě a míru. Na Točné je školka, tu posléze starší vnučka navštěvovala, ale škola na točné není a to pro místní děti znamená denní dojíždění autobusem. Obývali jsme – my dvě podlaží, oni jedno. Přemýšleli jsme, že bychom jim ještě ustoupili a přesunuli se jen do přízemí. Tomu učinil přítrž syn, že by nebylo důstojné, aby táta přijímal návštěvy ve sklepě (ze zahrady s terénem, z ulice vchod jakoby do suterénu) a pravil, že na Zbraslavi je teď velkolepá výstavba krásných nových domů, abychom se s tím projektem seznámili. Po konzultaci s dcerou jsme zjistili, že vlastně kvůli škole stejně toto bydlení nepovažují za perspektivní a že se pokoušejí sehnat na Zbraslavi parcelu, na níž by si postavili rodinný domek. A již nebylo co řešit V projektech nové zbraslavské výstavby jsme si vybrali přízemní byt, k němuž bude patřit zahrádka

(s ohledem na návštěvy vnuček a také na pejska, kterého jsme si k domku na Točné pořídili, resp. Můj manžel ho dostal hned po nastěhování k narozeninám). A začal kolotoč! Dům se zadal k prodeji realitce, mladí si velkou klikou sehnali na Zbraslavi parcelu a my si zadali byt v tzv. zahradní čtvrti, kde byla v tu dobu holá pláň.

Nakonec vše šťastně skončilo a loni v září jsme Točnou po 11 letech opustili a nastěhovali se do nového bytu 3+kk.

Mladí však domek ještě neměli dostavený, tak se stěhovali k nám. Sice jen s osobními věcmi (ostatní měli uskladněno u našich přátel), ale i tak toho bylo dost. Půl pokoje byl zarovnán krabicemi, ale kuchyň již fungovala, tak jsme to ve zdraví přežili. V té době přišla Česká televize s manželem natáčet příspěvek do barev života. Do bytu se jich nahrnulo 7. Záběr byl pouze jediný – jak manžel sedí na pohovce a povídá. Další pohledy by byly na haldy krabic. Spokojili se s tím – a příspěvek si vydařil. Společný pobyt skončil den před Štědrým dnem, kdy byl jejich domek uveden do jakž takž obyvatelného stavu. Až v minulých dnech teprve dokončovali kuchyň, takže víkendové stravování až dosud bylo u nás. Ještě štěstí, že to k sobě máme pouhých 10 minut cesty a tutéž dobu i k synovi.

Při stěhování jsem si, ani nevím jak, způsobila kýlu, kterou mi v minulých dnech odoperovali. Jsem tedy v rekonvalescenci, ale nic mi neschází. Moje kamarádky nás zásobují jídlem, i když já mám pocit, že bych to zvládla, ale tak se tedy nechávám rozmazlovat. Kdy se mi to zase stane!

A při té příležitosti musím promluvit o přátelství. Již z tzv. obecné školy mám dvě kamarádky a mladší sestra jedné z nich se jí také stala. Od svých deseti let slavíme společně každé narozeniny, v dospělosti i s manželi. Letos to vlastně bylo po padesáté deváté. Už to vypadá na nějaký rekord! Celá léta se společně radujeme, trávil jsme spolu mnoho dovolených, jak zimních, tak letních, navštěvujeme se a pomáháme si. A jsou to právě ony, které se teď starají o naše žaludky. Jsem jim za to vděčná, ale i já jim vždy ráda pomohu. Bydlíme v okruhu 200 metrů, což je velká výhoda. Toto přátelství je pro mne nejvzácnější a je také nejpevnější.

Musím ale přiznat, že ani o další přátele nemám nouzi. Stále trvá přátelství s kolegy z banky a to nejen s těmi mladšími, kteří ještě pracují, ale i s těmi, kteří jsou již v penzi dlouhá léta. Ti bohužel postupně odcházeli tam, odkud není návratu, ale se všemi jsem se rozloučila a teď z nich zbyla pouze jediná kolegyně. V zimě si zlomila nohu v krčku a ruku v zápěstí. Navštěvovala jsem ji jak v nemocnici, tak v rehabilitačním ústavu i u ní doma. Již je na tom dobře, a teď už se zase stará ona, zde se mi daří dobře. Parta z banky u nás také byla na návštěvě, i spolužačky ze střední školy, kterých přijelo 10. Říkáme tomu zdravé jádro a scházíme se alespoň jednou měsíčně u některé z nás. 4 spolužačky jsou emigrantky a ke společným schůzkám vychází od nich vždy největší iniciativa.

Další okruh přátel je naše sokolská parta, s níž jsme kdysi cvičily a teď provozujeme turistiku a posezení v hospůdkách u pívka nebo vínka. Také společně slavíme kulaté narozeniny. A nejen to! Vyjíždíme v zimě na běžky (týdenní pobyty) a na tzv. jarní a podzimní soustředění – také na horách. Je to fajn parta, do které patří také moje sestra i dvě věrné kamarádky z dětství. Naše společné večery jsou velmi zábavné. Jsme hodně sezpívané a dokážeme zpívat celé večery do pozdních nočních hodin. Když jsme byli v Krušných horách, na víkend tam přijela parta mladých chlapců, kteří si libovali v hlučné muzice. Při nějaké pauze jsme začali zpívat česky a čekaly, kdy nám začnou dávat najevo, že se máme vrátit do hrobu. Ale nestalo se tak. Chlapci se posadili k zábradlí (místnost byla dvoupodlažní) a poslouchali. A když jsme si daly pauzu, tak jsme slyšely – Holky, zpívejte ještě! Nic hezčího nás nemohlo potkat, Já už při různých významných příležitostech složím na oslavence takovou – řekla bych odrhovačku a tu mu pak společně zazpíváme. Žádné umění – jen legrace. Má to vřelý ohlas – a my se tím bavíme. Když se sejdeme všechny, je nás 17. Na výlety a výjezdy je nás tak 10 až 12. Některým to již zdravotní stav nepovoluje, ale hospůdku si neodepřou a nechají se tam rodinou odvézt.

Ještě se zmíním o přátelství z našeho zbraslavského domu. Ne vždy tam bydlela pouze rodina. Dokonce když naši rodiče první polovinu kupovali, byli jim k dispozici pouze dvě místnosti, Jednu obývali ještě majitelé druhé poloviny domu a ve zbylých devíti bydleli nájemníci. Nevím, kde rodiče vzali k tomuto kroku odvalu. Koupě se jim podařila ještě před měnovou reformou a to byla v té době velká výhra, protože to, že měnová reforma bude, tehdy nikdo nevěděl a tak mnozí přišli o celé úspory. Pro celé patro v domě byla jedna společná koupelna s kotlem a 2 suché záchody.

V roce 1959 nám byla nabídnuta druhá polovina domu a také možnost určitou sumu splácet. Já jsem byla půl roku po maturitě čerstvě v bance, kde jsem měla 800 Kč měsíčního hrubého. Rodiče rozhodli, že druhá polovina domu bude patřit mně a sestře a já od té doby splácela 400 měsíčně. Nadšená jsem nebyla, spíše naopak!

Stále jsem byla v rodinném zaopatření, ale vadilo mi to dost. Prozřetelnost rodičů jsem ocenila až později.

V našem domě bydlela paní, která se po odstěhování provdala a měla dvojčata, která jsem jí pak velice ráda hlídala. Dodnes se přátelíme a navštěvujeme. Stejně tak nás dosud pojí trvalé přátelství s dcerami tehdejších nájemníků. Obě emigrovaly. Jedna z nich je svobodná, dosud žije v Kanadě. Ta druhá žila v Austrálii a po revoluci se do Čech vrátila. Celá těžká léta v emigraci rodina překonala (utíkali v srpnu 1968 s tříměsíčním miminem a mokkými plenami) a ona se pak dočkala toho, že si manžel našel mladší partnerku a do Čech se s ní odmítl vrátit. Finančně se k ní zachoval velkoryse a ona pak mohla v Opočně koupit rodinnou vilku a malý penzion, který teď provozuje. Její děti v cizině zůstaly, ale česky se naučily. Manžel ve svém rozhlaso-

vém cyklu Tisíc příběhů provedl posluchače nejen osudy obou sester, ale i té dcery. Musím nepřiznat, že to pro mne bylo velmi dojemné.

Do Opočna jezdíme na návštěvy a jsme ve styku prostřednictvím elektronické pošty. A s tzv. Kanadankou máme při jejich návštěvě krásné dýchánky.

S rodiči jsem ve společném domě žila až do jejich konce. Maminka otce přežila o dlouhých deset let a byla stále aktivní. I ona měla řadu přátel, s nimiž se stýkala až do konce. To jsem jen dostala úkol, abych koupila dorty, že přijdou holky. Byla jsem za to ráda. Maminka byla soběstačná až do konce a až teprve když byla po infarktu (který jí bohužel byl osudný) a řekla mi, abych něco udělala, jak myslím, viděla jsem, že je zle. Generál odchází. I bratr odešel ve svých pouhých 57 letech. Toho maminka samozřejmě přežila a určitě to byl největší životní ztráta. Moje milovaná babička se dožila 97 let a odešla teprve tehdy, až se mi narodil synek (4 měsíce po jeho narození) Připadalo mi to, jako by na něj čekala. Ta mi dávala hodně lásky a o totéž se snažím já u svých vnuček.

Domnívám se, že můj život do třiceti let i po třiceti letech byl dost pestrý. Od těch třiceti již uběhlo více let než do nich. Snažila jsem se a snažím žít život smysluplný a myslím, že se mi to dosud daří.

Naučila jsem se i mnohému. Toleranci, sebekázní a také snaze vcítit se v pocity druhých a také nesoudit nikoho podle prvního dojmu. A vlastně nesoudit nikoho a hlavně ne podle vzhledu. Mnozí nastrojení a dokonalí jsou bezcharakterní a někteří i tzv. chuligáni mají sice chování méně vybrané, ale jádro dobré. Musím přiznat, že jsem některé své dřívější unáhlené soudy lidí přehodnotila díky tomu, že jsem absolvovala přednášky psychologie na Univerzitě třetího věku, za což jsem velmi vděčná.

Jsem celkově ráda, že jsem se k přednáškám na univerzitě upsala a s radostí je absolvovala. I jeden semestr přednášek o udržení duševní svěžesti byl pro mne velmi přínosný. Ráda jsem vypracovávala různé úkoly, které nám byly zadávány. Bylo to velmi inspirativní. Již se těším na příští dva roky, kdy chceme se spolužačkou navštěvovat dějiny hudby. Ale kdyby pokračovala psychologie, byla by to moje jednoznačná priorita. Univerzitě jsem vděčná za obohacení svého dosavadního života a děkuji za to.

P18: Žena, 73, SŠ

a) Můj život do třiceti let

Můj život začal v Hodoníně na jižní Moravě dne 12.prosince 1936. V rodině byl již dvouletý bratr. Asi po půl roce jsme se odstěhovali do Brna, kde můj otec i dědeček dostali práci v brněnské Zbrojovce.

Od prvního vnímání okolí na mě, zřejmě, měla největší vliv moje babička. Vyprávěla mi pohádky, zpívala a co nejvíce mě těšilo – laskala mě, hladila.

První tři roky mého života byly ještě mírové. Další léta již byla značně poznamenána druhou světovou válkou. Do první třídy jsem nastoupila v roce 1943. Vzpomínky na první třídu byly moc hezké. Starší paní učitelka mně vtiskla lásku k učení. Dodnes si pamatuji její rčení: „Děti, vaše řeč budiž ano nebo ne.“ Tím nám chtěla vysvětlit, abychom se nejen jako děti, vždy jasně vyjadřovaly. První dva válečné roky mé školní docházky byly hladivé. Předměstí Brna, kde jsme bydleli, bylo hodně bombardováno. Konec války všichni obyvatelé tehdejšího krytu přijali s obrovskou úlevou.

Třetí až pátou třídu jsem vychodila bez problémů – se samými jedničkami. Už tehdy jsem si uvědomovala, že učení je mou snahou se co nejvíce dozvědět. Měšťanskou školu jsem prošla také výborně.

Vrátím se teď k rodině. Jak jsem již v úvodu zmínila, odmalička na mě měla významný vliv moje babička. Obyčejná žena s velkým srdcem. Už jako malá jsem chtěla být jako ona. Všechno, co umím, v čem jsem vždy vynikala, mě naučila babička. Ale jsou věci, které jsem se nenaučila. Nejsem tak laskavá, pokorná přijímat i to horší co přijde.

V době, o které vyprávím, se ještě chodilo do školy i v sobotu. Po skončení vyučování jsem každou sobotu odjela k babičce na druhý konec Brna. U babičky jsme měly obě dvě spoustu práce. Šily jsme šatičky na panenky, háčkovaly, pletly. Pro mě to byla nekonečná zábava, která končila v neděli večer, kdy jsem musela odjet domů.

V roce 1952 jsem začala navštěvovat obchodní akademii v Brně. I tady mě učení těšilo. Nejvíc jazyk český, literatura, dějepis. V roce 1953 nám zemřel otec. Oba dva s bratrem jsme byli na střední škole. Maminka nebyla zaměstnaná. Doba, která nastala, byla těžká. Nebyly peníze, nedalo se čekat, že budou.

Maminka začala chodit do práce. Nebyla ničím vyučená, takže nastoupila k těžkému lisovacím stroji do brněnské Zbrojovky. Nastalo těžké období. Bratr po ukončení studia začal studovat na vysoké škole ekonomické.

I v mém životě se objevila možnost studovat na vysoké škole. Musela bych ale odjet do Prahy. Nebyly však peníze na kolej, na stravování. Můj velký sen tedy skončil. V roce 1956 jsem úspěšně složila maturitní zkoušku a v závěru roku se provdala.

Dnes, kdy existují manželské poradny, je vydávána spousta poučné literatury, týkající se manželství, vztahů manželů. Je situace o mnoho lepší. Já jsem nevěděla, jak se v manželství chovat, kompromisy byly neznámým pojmem.

Můj bývalý manžel pocházel z bohaté rodiny. Rozmazlené dítě, které všechno mělo. Francouzskou učitelku, vychovatelku... Na otce mého bývalého manžela – obchodníka – si brzy došlápli komunisté. Stejně tak později dopadl i jeho syn – můj manžel. Rok po naší svatbě byl propuštěn z banky. Trmácení z místa na místo končilo vždy stejně. Jeho původ byl příčinou, že ho nikde nechtěli zaměstnat. Žili jsme z mého platu a z podpory manželových rodičů. V roce 1959 se mi narodila první dce-

ra. Po útrapách s manžellovým zaměstnáním se narodila v šestém měsíci. Nedonošené dítě jsem opatrovala napřed sama, potom mně zase pomohla moje milovaná babička.

Nastoupila jsem již po roce do zaměstnání, ale ani tam to pro mne nebylo lehké. Doma však na mě čekala dcera, domácnost a nic nedělající manžel. Již v tak rané době začala krize našeho manželství. Muž začal chodit do večerní školy, kde se seznámil jak s dívkami, tak se sobě rovnými muži. Po skončení vyučování se šlo do restaurace, pilo se, hrály karty, byly ženy... Nastaly pro mne velmi krušné časy.

V roce 1965 se mi narodila druhá dcera a otěže manželství byly čím dál těžší. S dětmi mi hodně pomáhala i moje maminka. 21. 8. 1968 jsem měla poslední žlučníkový záchvat (potíže trvaly šest let) a následovala operace, při které mně lékaři objevili cukrovku, kterou mám 38 let. Denně si píchám inzulin, napřed jednou denně, pak dvakrát, nyní čtyřikrát denně. Těžký život se na mém zdravotním stavu podepsal. V letošním roce budu mít 70 let a zdravotních problémů mám mnoho.

Na závěr své práce, týkající se prvních třiceti let mého života, bych znovu chtěla připomenout blahodárný vliv mé babičky na mě i můj život. Jako dítě i jako dospívající dívka jsem toužila po náklonnosti, kterou mi babička dopřávala naplno. Přála bych všem dětem, aby jim bylo dopřáno takový hezký vztah vůbec poznat. Mně se to ani s mými vnučkami, ani s vnukem nedaří. Připisuji to jiné době, podmínkám...

b) Můj život od třiceti let

V roce 1968 jsem se musela podrobit operaci žlučníku. Na předoperačním vyšetření mně objevili cukrovku. Tím začalo mé velké trápení. Od počátku nemoci jsem si musela píchat do těla inzulin. Po operaci jsem byla hospitalizována cca $\frac{3}{4}$ roku. Během dlouhodobého pobytu v nemocnici se o moje dcery velmi dobře starala moje maminka. Denně za mnou všechny chodily, aby mě potěšily. Co ale k potěšení nebylo, bylo chování mého manžela. Do našeho bytu si nastěhoval nejdříve jednu ženu, potom ženu další. Trpěla jsem nejen svou nemocí, ale i očekávaným koncem mého manželství. V roce 1969 jsem byla propuštěna z nemocnice a požádala jsem o rozvod.

Zůstala jsem sama s dětmi – bez peněz. Kromě mé maminky žádná pomoc. Další rána na sebe nedala dlouho čekat. Zemřela moje milovaná babička.

Následující léta byla pro mne jen těžká, někdy až k neunesení. Řada povinností, na které jsem zůstala sama. Soudem vyměřené výživné na děti v celkové výši 700Kč nebylo dostačující. Postupem doby jsem vykonávala několik vedlejších zaměstnání – nepříliš dobře placených, abych si něco přivydělala.

Léta plynula, obě dcery odmaturovaly na ekonomické škole a postupně nastoupily do zaměstnání. Tíha povinností obstarávat peníze na živobytí se zmenšila.

Starší dcera se provdala a já jsem očekávala narození první vnučky. Tenkrát jsem se těšila. Dnes, když vnučka dosáhla plnoletosti, se už tolik netěším. Mnohdy si myslím, že to, co pro mne byla moje babička, já nikdy nebudu – ne mou vinou, ale doba mnoho mladých lidí zkazila natolik, že pro staré lidi nemají pochopení, byť by to měla být i jejich babička.

Vrátím se k zaměstnání. Dostala jsem nabídku na zaměstnání ve stavebnictví. Podmínkou však bylo přijmout nepopulární funkci – vedoucí oddělení práce a mezd. Tehdy i teď jedno z nejhorších. Stavebnictví sice prosperovalo, ale... S funkcí jsem převzala ohromné nedoplatky, nekázeň, nechut' dodržovat cokoli (předpisy, bezpečnost práce, pracovní dobu). S touto funkcí jsem měla i šanci na získání stabilizačního bytu, který jsme s dětmi potřebovaly. Na zaplacení bytu jsem si musela vzít půjčku, stejně jako na zařízení bytu, které nám chybělo.

Kdokoliv bude číst tuto mou zpověď, bude mít možná pocit obrovského pesimismu a beznaděje. Částečně to tak je, i když jsem se ze všech sil snažila, abych dětem dopřála slušné žití, ale z jednoho platu to bylo velice těžké.

V roce 1991 jsem odešla do starobního důchodu. Pokud jsem pracovala, nepřišlo mi nikdy na mysl, jak těžké bude toto období. I když po odchodu do důchodu jsem si našla různé další aktivity (nastoupila jsem jako prodavačka do textilního obchodu, poté jsem prodělala ½ roku školení u bankovní organizace – v HYPO spořitelně, která tehdy vstoupila mezi prvními na trh se stavebním spořením. I tato práce mě velmi bavila, protože v peněžnictví jsem pracovala 40 let.

Léta plynula a přidávaly se další zdravotní potíže. V roce 2004 mě postihl infarkt včetně těžkého zápalu plic. Ubývá mi tím hodně energie a optimismu. V hlavě mi neustále zní přísloví: „Bude hůř!“.

Celý život jsem byla spíše pesimistka. Tato vlastnost mě provázela. Když jsem v časopise Regenerace objevila pozvání na týdenní a víkendové pobyty, které pořádala nadace pro zdravý rozvoj osobnosti, rozhodla jsem se zúčastnit se. Shodou okolností jsem v počítačovém kurzu pro seniory objevila v učiteli správce této nadace. Pozval mě na týdenní pobyt v nadaci. Sídlo bylo v Nesmění u Českých Budějovic. Když jsem zjistila věkový průměr uchazečů (cca 23 let a mně v té době bylo téměř 70 let), nechtěla jsem se zúčastnit. Nakonec jsem přece jen odjela. A bylo to úžasné. Mladí lidé byli krásní, každý měl nějaké trápení a tak se moje trápení ztratilo. Na tento týden krásných zážitků jsem dlouho nemohla zapomenout. Ještě jednou jsem do nadace jela, ale bylo to naposledy. Infarkt mi dále už nedovolil cestovat.

Od roku 2001 jsem začala navštěvovat Univerzitu třetího věku. V roce 2002 jsem získala osvědčení v oboru české dějiny, v roce 2002/2003 v oboru psychologie, pedagogika, v roce 2003/2004 v oboru psychologie, v roce 2004/2005 v oboru filozofie. V roce 2005/2006 jsem započala studium v oboru psychologie kolem nás a dějiny umění. Toto studium bych měla letos ukončit.

Dnes, když jsem tuto práci dokončila, je mi dobře. Dlouho jsem nikomu nevyprávěla, co mě během mého života trápí, co mě bolí. Moje dcery mají své vlastní starosti a jiným, náhodným známým se nesvěřuji.

P25: Žena, 72, VŠ

a) Můj život do třiceti let

Narodila jsem se dva roky před válkou jako dítě původně matkou ne zcela chtěné. Mého otce velice milovala, ale byla zároveň velice hrdá, a tak čekala na jeho jasné vyjádření. O to se nakonec bezděky zasloužil pokladník v kině svou nezáladnou otázkou, kdy bude svatba. Takže byla, i když do mého narození chyběly už asi jen tři měsíce (Nakonec to ale bylo ještě dříve, protože jsem si asi o měsíc na svět pospíšila.)

Byla jsem miminko nedomrlé, trpěla jsem jakýmisi podivnými dechovými obtížemi, při nichž jsem zřalověla a byla jsem proto plácána v poloze hlavou dolů, abych přišla k sobě. Obligátní otázka doktora při návštěvách zněla: „Ještě neumřela_“ Nakonec jsem ale všechno dohonila a byl ze mne slušný cvalík, rozmazlovaný širší rodinou, zvláště milovanou bábinkou a svobodnými tetičkami. Už ve dvou letech jsem věděla, že “bábinka nabacá“. Tátu jsem už jako malá poslouchala na slovo, ba na pouhý pohled. Máma byla přísná, ale spravedlivá, s ohromným smyslem pro povinnost po svých německých předcích.

Pak přišel Mnichov a zabrání Sudet, v nichž leželo i mé rodné město. Celá rodina se přestěhovala postupně do Litomyšle, kde žila rodina dědova bratra. Protože však otec zde neměl možnost provozovat své řemeslo (byl kamenosochař), zakotvil ve Vlnohři u Prahy a máma odešla za ním. Bydleli provizorně v podnájmu, a tak jsem zůstala u babičky a rodiče mě jezdili každých šest týdnů navštěvovat. Občas jsem u nich pobyla na pár dní. Později se přesunuli k tátově sestře do Prahy. Nenesla jsem to nijak úkorně, neměla jsem si nač stěžovat. Rodiče mně při každé návštěvě vozili dárečky, “tatoušek“ mě nosil za krkem a k vánocům mi vyráběli překrásné hračky – od pokojíčku a kolotoče pro panenky až po loutkové divadlo. Bábinka mě velice milovala a rozmazlovala. Pravda, trochu jsem se později doma nudila, takže jsem začala chodit do školky a zahájila jsem zde i svou recitátorskou dráhu. Moc se mi tam líbilo. (tehdy to ovšem nebylo nucené odkladiště zaměstnaných matek, jako v pozdějších letech.) Naštěstí pro mne byla doma ještě neprovdaná teta a strýc. Zvláště teta zdárně zastupovala generaci rodičů a hodně se mi věnovala při nástupu do školy, dohlížela na mé úkoly, vedla mě k tomu, abych psala rodičům dopisy (mám je dodnes díky její péči – se všemi hrubkami prvňáka a druháka).

Asi půl roku před koncem války se narodil můj bratr. Maminka už proto zůstala v Litomyšli. Do té doby se našeho malého města válka příliš nedotýkala. Nebylo tu žádné bombardování, jenom jsme při houkání sirén chodili ve škole do sklepa. Děde-

ček a strýc ovšem poslouchali cizinu, na stěně visela velká mala Evropy, díky níž jsem jako malá dobře znala zeměpis. Na ní se sledoval pohyb fronty, což dělal v té době každý. Teta jednou přinesla z kanceláře posměšnou parafrázi Goethovy básně, převedené do “německé češtiny“, kterou jsem postupně s velkým gustem recitovala všem nájemníkům v domě. Naštěstí nás nikdo neudal. Pořád se mluvilo o tom, co bude po válce, její konec už visel ve vzduchu. Nejvíc jsme při té válečné bídě mluvili o tom, co si dobrého uvaříme. Čokoláda, banány nebo šlehačka byly neznámé pojmy. Zahrádku jsme neměli, v létě se pořádaly velké výpravy do lesa na borůvky, děda sbíral spadaná jablka a klásky. Také se jezdilo “načerno“ do vesnic pro mouku. V posledních měsících války, když se fronta přibližovala ke Svitavám, hrozila možnost, že se budeme muset schovávat před ní někde v lesích. Maminka ušila proto každému členu rodiny ruksáček, do něhož se postupně ukládaly trvanlivé potraviny a nezbytné potřeby. I já jsem měla svůj. Pro bratříčka byl rezervovaný velký kufr, aby se do něj vešla zásoba plínek. Naštěstí k tomu nedošlo, válka skončila dřív. A tak jsme vyvěsili doma do oken šité praporky, běhali jsme za ruskými tanky a také u nás někteří ruští důstojníci přespali. Ještě předtím jsem si ale prožila obrovských strach o tátu, který až do konce, i během povstání, zůstával v Praze. Byla jsem totiž zrovna u kamarádky na návštěvě, když rozhlas volal o pomoc, a slyšela jsem, že Němci vraždí naše lidi. Ztotožnila jsem si hlas s celou Prahou a rozplakala jsem se. Nakonec jsme si i s kamarádkou na radu její maminky klekly a za tatínka se modlily. No, šťastně se vrátil a za pár dní mě dokonce vzal na výlet do Prahy, kam si jel pro nějaké věci. Kvůli stannému právu jsem sice přespala v prázdném kufru na nádraží, ale za to jsem viděla čerstvě vybombardovanou Staroměstskou radnici a z několika dalších domů se tam ještě kouřilo.

A bylo po válce. Zrovna jsem si na plácku za domem přesýpala v rukách střelný prach, když kolem šla delegace, vedoucí Zdeňka Nejedlého, který se vrátil z emigrace, jeho rodinného domu. Brzy na to šla přes plácek skupina kolaborantů, kterou vedli někam na práci. Byla mezi nimi i moje paní učitelka z obecné školy. Po odjezdu Rudé armády šla tudy tlustá červenolící paní řeznice z našeho domu a pobrukovala si, že začíná pršet a “po těch Bolševicích to tu trochu spláchne“. Dlouho si radosti neužila, za pár dní jsme jí šli na pohřeb. Zkrátka, přes místo mých dětských her šly dějiny. Táta jel obhlédnout situaci v našem rodném moravském městě a přijel s hrůznou zprávou. V dědečkově domě bydlela za války početná německá rodina, kterou její otec koncem války povraždil, dům zapálil a sám se oběsil. Dětská fantazie měla další sousto, a jak bylo mým zvykem, za chvíli o tom věděl kdekdo v mém okolí.

Rodiče s malým bratříčkem odjeli brzy zpátky na Moravu, pronajali si byt a táta dojednával koupi domu a zahájení živnosti. Já jsem ještě těch pár týdnů do konce školního roku zůstala u babičky a zbytku rodiny a zažila slavnostní návrat tetiččina ná-

padníka, jugoslávského inženýra, který strávil válku v německém zajetí. A pak přišel konec školního roku a tatínek si mě odvezl do Zábřeha – v čepici vycpané vatou, protože jsem dostala zánět středního ucha. Tak začala nová etapa mého dětského života. Bylo mi osm let.

Splnila se mi sice má velká přání – aby bylo po válce a abych měla bratříčka – ale realita těch dvou prázdninových měsíců byla pro mě z mnoha důvodů nedělníky stresující. Kvůli nemoci jsem musela polehávat na zahradě, zatímco naši s malým bráškou chodili “na spálenisko“ sklízet rybíz v zahradě (byl to ten dědečkův vyhořelý dům, na švestce v zahradě zůstal ještě odříznutý konec řemenu, na němž se pachatel oběsil). Zůstávali tam přes celý den, maminka mi pak předplatila obědy v hospodě. Nebyla škola, takže jsem neměla kamarádky, chyběla mi bábinka a rodiče mi najednou připadali hrozně cizí. Z milovaného tatouška se stával normální táta, který se uměl rozkřiknout, ba i nějakou vlepít. A tak jsem bloumala po svém rodném – pro mě zcela cizím – městě a mohla jsem puknout štěstím, když jsem najednou potkala své dvě tetičky, které přijely na návštěvu. Kočárek s bratrem jsem sice vozila ráda, ale hrát se s ním ještě moc nedalo. Koncem prázdnin jsem ještě zažila další dětskou hrůzu – z atomové bomby, svržené na Hirošimu. Dítě většinou slyší různé útržky debat dospělých, a mně utkvěla kdesi vyslovená obava z otravy světových vod a oceánů.

Pak přišla škola a všechno se změnilo. Měla jsem najednou plno nových kamarádek, ba i ctitelů, mezi spolužáky. Začala jsem chodit do skauta a později do Sokola. Taky do houslí (i když jsem se raději vozila na futrále na klouzačce, než cvičila). Táta koupil dům u hřbitova s velkou zahradou. Lezla jsem po stromech, hrála si s kluky a opustily mě věčné angíny. Pan učitel ve mně objevil recitační nadání, které se uplatnilo při četných mikulášských a vánočních besídkách, při oslavách narozenin našich prezidentů a dalších různých příležitostech. Těch slavností byla v poválečné euforii spousta. V Sokole mi přidělili hlavní roli rozmazlené (a posléze napravené) holčičky ve hře, která nedočkala tří repríz. Stávala se ze mne pomalu malá primadonna. Bratr mezitím povyrosl, ale už ve dvou letech začal chodit do školky, protože se doma nudil. Tak jsem si ho moc neužila, i když jsem si s ním ráda hrála. Zvlášť když dostal velkého houpacího koně s opravdovou hřívou, na něhož jsme se oba vešli. Začala jsem se učit slovinsky, abych se blýskla před tetičkou, až ji navštívíme v jugoslávii, kam se nakonec šťastně provdala. A hlavně – brzy se také navrátila bábinka s dědou a strýcem a nastěhovali se do svého starého domu, který byl znovu postaven. Často jsem se cpala švestkami v koruně stromu, na kterém dlouho zůstal kus oběšencova řemenu...

V obecné škole jsem se učila výborně – přesněji řečeno neučila, nepotřebovala jsem to. Kromě svých početných mimoškolních aktivit jsem většinu času ležela v knížkách. Televize naštěstí tehdy nebyla. Rodiče mi plánovali gymnázium, ale téhož roku, kdy jsem vycházela z páté třídy, přišla první z četných reforem Zdeňka Ne-

jedlého a tak jsem prostě postoupila do šesté třídy základní školy. Druhý stupeň už nebyl smíšený, takže jsem absolvovala čtyři roky jen s děvčaty. Dnes si myslím, že to nebylo špatné – oddělení chlapců a dívek v době puberty má svůj význam, třeba jen tím, že první “namlouvání“ má v sobě víc tajemství a dobrodružnosti. Zmínka o školské reformě už sama o sobě naznačuje, že mezitím došlo ke komunistickému převratu. Politické přesvědčení mých rodičů prošlo od konce války dramatickým vývojem. Matčin otec totiž patřil k zakladatelům KSČ v kraji a také táta byl levicového smýšlení (S mámou se shodou okolností poznali v mládežnické komunistické organizaci “Modrá bluza“) Ovšem když komunisté začali likvidovat i malé živnosti, jakou měl můj táta, a ukázali svou nedůvěryhodnost i v jiných věcech, stal se z tatínka “reakcionář“ a nemohl jim přijít na jméno. Když se na vánoce u nás scházela celá širší rodina, vedly se kruté politické debaty mezi ním a dědečkem či strýcem, kteří straně zůstali věrní. Je ale zapotřebí říct, že to nikdy nevedlo k rodinnému rozkolu, bralo se to spíš jako řečnické cvičení. Já jsem začala chodit do Pionýra, ale zcela z vlastní vůle, aniž jsem tušila, že jde o celostátní organizaci. Brala jsem to jen jako další z mých četných kroužků. Ostatně jsem také chodila do kostela, i když rodiče nebyli věřící. Máma mě dala zapsat do náboženství, prý abych jim to jednou nevyčítala. Byla totiž po dědečkovi velice tolerantní. A taky velice pracovitá. Měla obrovský smysl pro povinnost a snažila se ho vypěstovat i v nás. Dokud nechodila do práce, nemusela jsem sice doma pomáhat, ale zato jsem si musela sama štipovat ponožky, což jsem z duše nenáviděla. A ty bavlněné se pořád trhaly a trhaly... Táta byl pravý chlap, kterému bych si nikdy netroufla odmlouvat. Máma ho velice milovala a s velkou obratností ctila patriarchát v rodině. Dodnes myslím, že se k sobě velice hodili.

Vždycky jsem měla nějakou “hlavní kamarádku“, se kterou jsme si svěřovaly i první tajnosti. K těm došlo současně s pubertou musím říct, že ty první platonické lásky (spočívající ve společné návštěvě kina či doprovodu domů) pro mě znamenaly často víc, než pozdější trochu nevinné vztahy. Možná, že ty o jenom málo starší chlapce tehdy trochu vyděsila síla mého dívčího citu (děvčata jsou v tomto věku přece jen zralejší), a tak raději opatrně vycouvali. Musím říct, že mi tím způsobili trápení, jaké jsem později už nikdy nepoznala (Ostatně později jsem to byla zpravidla já, kdo vztah ukončil). Školu jsem v pubertě trochu flákala, ale nakonec jsem se sebrala, veleúspěšně složila tehdejší závěrečné zkoušky v deváté třídě a byla přijata na gymnázium. Předtím jsem ovšem jako všichni ostatní, musela absolvovat tři týdny ostré brigády v zemědělství, což obnášelo i 12hodinové podávání snopů nahoře na mlátičce nebo stavění panáků v červencové výhni. To byla ostatně povinnost i o všech dalších prázdninách, ale nestěžuji si, byla to dobrá zkušenost.

Gymnaziální léta znamenala také taneční, a hned po nich početné plesy, na které jsem chodila s rodiči a s jejich známými. Máma velmi milovala tanec a pro mne to

byla i příležitost k navazování dalších lásek, nejčastěji se studenty automobilové průmyslovky. Většinou netrvaly příliš dlouho a tentokrát už mě rozchody netrápily, iniciátorem jsem bývala já. (z dnešního hlediska si myslím, že tyto ještě relativně nevinné známosti dovolily člověku trochu se vyznat sám v sobě a byly lepší, než dnešní časté “vážené” soužití mladých lidí.)

Škola byla prima, byli jsme dobrá parta s výborným třídním, a přestože jsme prakticky všichni vstoupili do ČSM, náš názor na stávající politický systém byl myslím celkem jednotný – neměli jsme o něm iluze. V den Stalinova pohřbu jsme s menší partou spolužáků seděli na zrušeném hřbitůvku bývalého továrního Brassa a mastili karty. (Předtím jsme si odbyli ovšem čestnou stráž u základního kamene budoucího pomníku onoho slavného diktátora).

Taky nás postihla další z mnoha reforem stále téhož soudruha ministra školství, a tak jsme maturovali o rok dřív, než jsme předpokládali ještě v prvním ročníku studia. Ten první ročník byl pro mne také studijně nejúspěšnější, dotáhla jsem to i na vyznamenání. Pak jsem ale musela bojovat nejen s přísným matikářem, fyzikářem a chemikářem v jedné osobě, ale i se svou leností a flákačstvím. Jen milovaná franština mě dokázala přimět k učení. No, poslední rok jsem se jako obvykle sebrala a slušně odmaturovala. Ještě pár měsíců předtím jsem skládala talentové zkoušky na DAMU, na něž mě připravoval jeden olomoucký herec. Dokonce jsem prošla do užšího výběru, tam jsem ale skončila. Podnět k tomu pokusu vzešel od jednoho z účastníků recitačního školení v Olomouci a byl to vlastně jeden z prvních případů, kdy mě někdo někam postrčil, což se v mém životě často opakovalo.

Nakonec jsem dělala přijímací zkoušky na Filozofické fakultě UK na obor franština plus čeština. Komise mě upozornila, že počet zájemců je vysoký a vymámila na mě souhlas s případným přeřazením na Vysokou školu ruského jazyka a literatury, která byla dva roky předtím otevřena. Jak se dalo čekat, oznámení o přijetí přišlo právě odtud. Máma s tím moc spokojená nebyla, navrhovala mi dálkové studium jazyků při nějaké kancelářské práci, ale to se mi přičilo. Naštěstí mě povzbudil můj třídní krásným dopisem (který mám dodnes schovaný) a prozíravě zdůraznil, že vysokoškolské studium dá člověku všeobecný rozhled, nemluvě o možnosti pozdějšího přestupu na jiný obor. Máma byla jako vždy tolerantní, a tak jsem začala po prázdninách studovat v Praze (po předchozím cvičení na 1. Celostátní spartakiádě a účasti v celostátním kole uměleckého přednesu v oboru melodramatu).

Na vysokou školu vzpomínám ráda a dodnes se se spolužačkami (a jedním spolužákem) z naší skupiny scházíme. Studovala jsem, zvláště zpočátku, s výborným prospěchem, protože už zde nebyly předměty, které mi na střední škole působily obtíže. Hrála jsem v dramatickém kroužku, s Čechovým Medvědem jsme zajížděli i mimo Prahu. Po vystřídání několika obligátních kratších lásek jsem našla i první vážnou známost, bratra jedné spolužačky. No, vydržela rekordní rok, ale skončila taky, měla

jsem najednou pocít, že si nemáme moc co říct. Hlavně jsem ale našla svou celoživotní přítelkyni ve své spolubydlící na koleji. Byla dost těžce od mládí zdravotně postižená a k tomu asi od třinácti let neslyšící. Byla však velice inteligentní, vzdělaná i krásná. Přednášky si opisovala. Naučila jsem se s ní chodit na výstavy a do divadel. Později musela pro návrat tuberkulózy studium přerušit a bydlela pak ve zvláštní koleji, ale stýkaly jsme se pořád. Uměla odečítat ze rtů a vzdor svému postižení byla velice společenská. Udivovalo mne, že někteří lidé pokládali mé přátelství z obětavosti – já jsem byla ta, kdo z něho získával více. Absolvovala jsem během studia množství filmů, divadel i výstav. Zažila jsem éru Otomara Krejči a Alfréda Radoka v Národním divadle, v posledním roce i první hry právě vzniklého divadla Za branou s mimem Fialkou, Ljubou Hermanovou a Jiřím Suchým. Byl konec padesátých let, bylo po úspěchu na EXPO 58 v Bruselu a ve vzduchu byl cítit první závan krásných let šedesátých.

A pak jsem promovala a hned po promoci onemocněla jakousi zvláštní angínou s přetrvávajícími teplotami, takže jsem léto strávila na různých vyšetřeních. Místo jsem neměla – umístěnky byly jen pro učitele a já jsem učit nechtěla, ostatně jsem dělala překladatelskou větev. Těch několik překladatelských míst bylo jen v politicky exponovaných nakladatelstvích, a tam bylo podmínkou členství v komunistické straně, na což jsem rozhodně neaspirovala. Můj zábřežský strýc obesílal (za mě i bez mého podnětu) různé redakce a instituce, ale bez výsledků. Nakonec přišla nabídka od mé neslyšící opavské přítelkyně, která pracovala ve Státní vědecké knihovně v Ostravě. Právě se tam uvolnilo místo. A tak jsem odjela do Ostravy.

Ostravské období bylo krátké – asi 15 měsíců – přesto ale pro mne významné, protože jsem zde našla svého životního partnera a provdala se. Z počátku na mě město působilo tísnivě, nejen kvůli tehdy ještě hodně špatnému ovzduší. Bydlela jsem se svou přítelkyní v podnájmu u její tety. Plat jsem měla hodně nízký, domů jsem jezdila jednou za měsíc. Někdy jsem jela na neděli k jejím rodičům do blízké Opavy. Nejhorší bylo, že mě trápily jakési neurčité zdravotní problémy oběhového charakteru, snad následek po té podivné angíně. Jednou mi dokonce z jednoho obchodu zavolali sanitu a skončila jsem v nemocnici na několikadenním důkladném vyšetření. To nic závažného neobjevilo, potíže ale přetrvávaly... tachykardie, slabý puls, téměř šokové stavy po delší chůzi. Časem jsem se s tím naučila žít, paradoxně se mi ulevilo po jakési brigádě po tříhodinovém rytí. Za pobytu v nemocnici jsem navázala krátkodobý kontakt s jedním mladým lékařem, s nímž jsem se pak několikrát setkala v jeho garsoniére. Nebylo to míněno vážně z žádné strany, bylo to pro mne jen jakési dočasné stéblo pro tonoucího a po krátké době jsem tento vztah sama ukončila.

V zaměstnání jsem byla spokojená, měla jsem dobrou vedoucí, s níž jsem dodnes v kontaktu. Pracovala jsem v oddělení styku se čtenáři jako poradkyně. Jedno odpoledne přišel do poradny mladý muž, dobře se nám spolu klábosilo. Pak už na mě če-

kal na zastávce trolejbusu po skončení odpolední směny a věci dostaly rychlý spád. Zkrátka jsem se k němu po pár dnech nastěhovala. Bydlel v garsoniére, kterou mu pronajal dřívější zaměstnavatel, když přišel z Brna se svou dnes už bývalou manželkou z Ostravy. Byla jsem hrozně zamilovaná, oba jsme byli volní. Po čtrnácti dnech se pozval k nám do rodiny, kde se konala velká sešlost u příležitosti návštěvy jugoslávské tetičky. A po šesti týdnech jsme se vzali. Jen ve čtyřech, se svědky. Na radnici nás vezl týž trolejbus, kterým jsme se pak vraceli zpátky (jak jsme poznali podle průvodčího). Byla jsem už v té době, jak se později ukázalo, těhotná a to záměrně a chtěně. Problémem bylo bydlení. Nový zaměstnavatel ho manželovi poskytnout nemohl, od starého měl soudní výpověď. Našli jsme inzerát na nová místa projektantů v kolínské Tatře, a to s nabídkou nového bytu, avšak manžela jeho podnik paradoxně odmítl propustit podle jakéhosi paragrafu na ochranu třetí pětiletky. Po intervenci mého tehdy ještě trochu vlivného komunistického strýčka jsme nakonec našli ve stejný den ve schránce jak souhlas s rozvázáním pracovního poměru, tak oznámení kolínské Tatro, že déle nemohou čekat a byt postupují dalšímu žadateli. No, nakonec to dobře dopadlo: manžel okamžitě odjel do Kolína, já jsem musela – ve vysokém stupni těhotenství – zůstat ještě čtrnáct dní v Ostravě sama, abych mohla nastoupit mateřskou dovolenou osm týdnů před porodem. A pak už na mě čekal manžel na nádraží v Kolíně.

Byt byl pěkný, v přízemí, v dvoupatrovém domě. Obyvatelé byli téže generace, naše děti byly většinou vrstevníci a pozdější spolužáci. Zařízení jsme si kupovali postupně, moje “věno“ stačilo na poměrně levný nábytek do obývacího pokoje (bratr ještě studoval a tátův plat v komunálním podniku byl malý). Ale nestěžovali jsme si. Na jaře se nám narodila krásná čtyřkilová holčička, měla se k světu a já jsem byla pořád hodně zamilovaná – vždyť jsem se s manželem vlastně znala necelý rok! Chtěla jsem zůstat doma co nejdéle, abych si dítěte užila a samozřejmě i ono mě. Museli jsme se dost uskrovnovat, ale to mi nevadilo, říkala jsem si, že jsem chudá z vlastního svobodného rozhodnutí. Ostatně jsem to brala jako sport – umět vyjít s penězi tak, aby na všechno zbylo trošku. Spokojenost byla narušena – jak potom ještě několikrát – tím, že jsem brzy po porodu opět přišla do jiného stavu a těhotenství bohužel skončilo po dvou měsících potratem. Později se ukázalo, že šlo zřejmě o následek zákroku v šestinedělí. Když byly dcerce necelé dva roky, přijala jsem na popud své sousedky (opět popostrčení zvenčí) místo učitelky na druhém stupni základní školy, ovšem pouze na zástup. Učila jsem češtinu a ruštinu. To se opakovalo po půl roce znovu. Později jsem už ale další nabídku odmítla, ujistila jsem se v tom, že kantorské řemeslo mi opravdu moc nesedí. Byla jsem hodně benevolentní a děti mi “chodily po hlavě“, i když mě měly docela rády. Benevolentní jsem vlastně byla i při výchově vlastní dcerky; člověk se vždycky chce trochu odlišit od vlastních rodičů, a ti byli dost přísní. Když jsem učila, chodila k nám domů starší paní na hlídání,

kteřá se pak stala mé dceři jakousi další babičkou. Později jsem se rozhodla sehnat si nějaké překlady z ruštiny, které bych mohla dělat sama. Strávila jsem několik dní v Praze obíháním redakcí a nakladatelství a podařilo se mi navázat kontakt s časopisem Čtení o Sovětském svazu. Manžel naštěstí jezdil každý týden do Prahy na konzultace, začal studovat dálkově ČVUT, a tak texty putovaly z Prahy a zpět jeho prostřednictvím. Nějaká koruna tedy přibyla a já jsem se mohla realizovat v svém oboru. Bývalá spolužačka, působící tehdy ve vydavatelství Svět sovětů, mi dohodla větší překlad a nějaké lektorské posudky. Důležité ale bylo, že jedna z redaktorek jednoho z mnoha nakladatelství, kterou jsem tehdy navštívila, mi poradila (opět to cizí “nakopnutí“!), abych si našla k tomu ještě nějakou práci na poloviční úvazek. Náhodou kdysi pořádala přednášku v kolínské okresní knihovně, kterou jsem sice znala, ale nepředpokládala jsem, že by tam byla nějaká kvalifikovanější práce kromě půjčování. Zkusila jsem to a nakonec jsem tam zakotvila na čtvrt století jako katalogizátorka (s překlady jsem později, po okupaci v roce 1968 skončila a přešla na delší úvazek, ale to už je jiná kapitola.) Brzy po nastoupení mě čekalo další neplánované těhotenství, které přes můj několikátýdenní pobyt v nemocnici skončilo jako ta předešlá. Pak už nastalo ale docela spokojené období. Dcerka chodila na půl dne do školky, po prázdninách ji čekala škola. Manžel měl před státnicí, studia dokončil “s odřenýma ušima“, ale v termínu. Na dovolenou jsme jezdili jen k mým rodičům, kteří měli velkou zahradu. Každoročně jsme navštěvovali i manželovy rodiče v Brně. Občas jsme si vyjeli na výlet na kole. Ráda jsem fotografovala a snímky si sama vyvolávala. Zemřela bábinka s dědou, oženil se můj mladší bratr... Televizi jsme neměli, ani jsem ji nechtěla. A byla krásná šedesátá léta, jejichž atmosféru nepochopí, kdo je neprožil. V kolínském divadle hráli Havlovo Vyrozumění – viděla jsem je několikrát. Ještě před tzv. Pražským jarem bylo cítit uvolnění. A to nemluví o filmech, které se tehdy točily – Forman, Chytilová...

V knihovně jsem se také podílela na tvorbě besed pro školní mládež, na nezbytné oslavy MDŽ jsem psala a nacvičovala s kolegyněmi divadelní hry, např. Knihovna pravěku, v nichž jsme každá druhá účinkovala. Ale to už trochu předbímám, protože když jsem byla v knihovně dva roky, přišel osmašedesátý rok a po něm normalizace. Ale to už mi bylo jednatřicet let.

Mám-li se pokusit o jakési shrnutí svých prvních třiceti let života, které představují méně než polovinu toho dosavadního, musím říci, že nejraději vzpomínám na dětství, které bylo opravdu krásné. Na pubertu a časně mládí už méně: neměla jsem se ráda, obtěžovaly mě hormony, které se hlásily o své právo, trpěla jsem svými láskami a přitom se bez nich nedokázala obejít. Vysokoškolské období bylo také pěkné a první léta manželství též – až na problémy s nezdařenými těhotenstvími. Nikdy jsem se nenudila sama se sebou, hodně jsem četla. Svému dítěti jsem se snažila dát tak krásné dětství jako jsem měla já sama, a moc mě to těšilo. Vždycky jsem měla pocit, že

svůj život řídím sama a dělám věci z vlastního rozhodnutí (přes ona výše zmíněná popostrčení či nakopnutí). Vždycky jsem měla pocit – dnes vím, že směšně klamný – že když budu opravdu chtít, můžu se naučit cokoliv, třeba chodit po provaze. (Naštěstí jsem to nechtěla.) A měla jsem svou celoživotní přítelkyni, s níž jsem si často psala. Dcera sice zůstala jedináčkem, ale vynahradila mi to později na vnoučatech. A přivedla mě k Bohu. Ale to už je opravdu jiná kapitola.

b) Můj život po třiceti letech

Třicítka mě dostihla po asi roční práci v kolínské okresní knihovně. Nepokládala jsem ji za nějaký předěl, připadala jsem si pořád hodně mladá a nechápala jsem kolegyně, které tu hranici obřečely. Byla jsem spokojená, přestože jsem se už smířila s tím, že po předchozích špatných zkušenostech se už o další dítě nebudeme pokoušet. Pracovala jsem na poloviční úvazek, kromě toho jsem měla občas nějaké menší překlady z ruštiny nebo lektorské posudky. Peněz bylo málo, ale bylo mým svobodným rozhodnutím neměnit za ně radost z dcerky a dostatek volného času. Navíc ještě pořád trvala krásná šedesátá léta, hrály se dobré filmy, vycházely slušné knížky...

Pak přišel rok 1968. Napřed bylo všude plno euforie. Někdy v létě mě ředitel knihovny přizval na “aktiv inteligence“ na kolínském sídlišti, kde jsem – vyprovokována jakýmsi slabošským diskusním příspěvkem – vybídla přítomné k založení Klubu angažovaných nestraníků v Kolíně. Posléze jsem se do něj přihlásila, než však příslušné osoby z kolínského divadla stihly poslat přihlášky do Prahy, dostavil se 21.srpen a s ním spřátelené armády. Takže jsem málem z knihovny byla propuštěna (díky zbabělosti jistého inspektora pro kulturu), ale nakonec to dobře dopadlo (díky slušnému řediteli). To ale předbíhám.

Ještě předtím, hned první dny invaze, jsem uplatnila svou ruštinu a nacyklostylovala dopis ruským vojákům, kde jsem se jim snažila vysvětlit, že u nás není žádná kontrarevoluce. Předali jsme ho – jaká ironie – na OV KSČ. Pochybuji, že ho někdy nějaký ruský voják viděl (později už byly blány na cyklostyl přísně očíslovány a sehnat psací stroj s azbukou už by asi taky nebylo snadné). Pamatuji si také, že jsem překládala do místního rozhlasu po drátě jakýsi dopis ruského vojáka, který byl nalezen u havarovaného tanku. Vyplývalo z něj, že vojáčky ani netušili, kde se nacházejí, mysleli, že jsou v Německu. Bylo to tak dojemné, jak některé kolegyně, i když členky partaje, prohlašovaly, že jejich děti nesmějí přinést na vysvědčení dobrou známku z ruštiny. A ta krásná lidová tvořivost, veršované průpovídky na zdech či za výlohami obchodů! (jen namátkou z výlohy řeznictví: „RUSI A UZENÝ JSOU NEJLEPŠÍ STUDENÝ.“) Lidi byli k sobě slušnější a ohleduplnější než jindy. Podobnou euforii jsme mohli zažít znovu až po jednadvaceti letech.

Ze začátku to ještě nevypadalo tak beznadějně, mnozí věřili, že se bude moci nějak navázat. Ale pomalu, leč jistě, přicházela plíživá normalizace. Bylo to jedno

z nejodpornějších období – pokud si odmyslím radosti osobního života. Cítila jsem potřebu odporu, nechtěla jsem se poddávat a místo toho jsem u některých kolegyň s hrůzou pozorovala pragmatické přizpůsobení. Později nás to čekalo ovšem všechny, ale ten první čas mi to připadalo jako zrada. Někdo v té době dokonce vstupoval do strany. Nejhorší bylo, že to u mé generace postihlo dvacet let toho nejlepšího středního věku, mezi třicítkou a padesátkou. Nejenom z dnešního odstupu, ale už tehdy jsem měla pocit zahnívajícího bahna v rybníce. Nic se nedělo, nic se dít nemohlo a nesmělo. Až později jsem získávala od jistého spolužáka samizdatová vydání zakázaných autorů, případně pašované výtisky knih z nakladatelství Škvoreckých v Torontě. Zato si člověk vytrénoval cit pro sebemenší narážky ve filmech či divadelních představeních (Krejčovo divadlo za branou končilo svou činnost sérií představení právě v Kolíně!) Manžel se během invaze taky notně angažoval popisováním zdí a podniku, kde pracoval, ovšem zásluhou pilného fotodokumentátora měl pak na dlouhá léta zaražen jakýkoliv služební postup, přestože mezitím dálkově vystudoval ČVUT v Praze.

A tak se člověk musel soustředit na drobné životní radosti. Přestala jsem překládat z ruštiny, trochu jsem si zvýšila úvazek v knihovně. Pomáhala jsem organizovat besedy pro školáky, recitovala jsem při tradičních večerech v knihovně, psala scénky pro tradiční oslavy MDŽ, v nichž stařícké důchodkyně hrály pistolníky, popřípadě pravěké knihovnice vytesávaly do skály dobu příchodu na pracoviště...

Tak plynul čas, jeden jako druhý, třetí a všechny ostatní. Dcera Márinka se konečně vyhrabala z věčných nachlazení a ve čtrnácti začala chodit na gymnázium. Hrála na housle, chodila do rytmiky, dobře malovala. Byl mezi námi spíš kamarádský vztah. Vždycky jsem ji velice milovala, pamatuji si některé okamžiky, kdy se mi při pohledu na ni srdce doslova svíralo láskou, i když to někomu může znít nadneseně. Uvědomila jsem si, že jako jedináček se nesmí cítit mezi námi jako ztracená. I v případě, že něco provede, musí cítit trochu zastání, když jsme vlastně dva na jednoho. To bylo někdy předmětem neshod mezi mnou a mužem, který si často přísazoval, když jsem ji začala kvůli něčemu hubovat. To jsem nesnášela. Jinak ale měla štěstí, protože v domě měla několik vrstevníků, kteří si k nám chodili hrát, případně ona chodila na návštěvu k nim, takže o kamarády neměla nouzi. Taky spolužačky se u nás houfovaly, takže jsem při návratu z práce často málem zakopla o hromadu aktovek v předsíni. Koupili jsme si na splátky staré auto a udělala jsem si řidičák...

Na dovolené jsme byli párkrát jen na rekreaci ROH, jinak jsme jezdili k rodičům na Moravu, kteří měli velkou zahradu, a Márinka si mohla hrát s dětmi příbuzných. Jen jednou jsme navštívili moji tetu v Jugoslávii, ani ne tak kvůli pobytu u moře, ale protože mi za války byla druhou mámou. Začala jsem chodit do pěveckého kroužku učitelů, s manželem jsme absolvovali kurz tanečních pro starší a pokročilé a párkrát zašli na ples. Dcera úspěšně odmaturovala, ale nedostala se na vysokou školu – chtě-

la studovat stomatologii v Olomouci, ale brali tehdy velmi málo českých uchazečů, většinu ročníku tvořili studenti z NDR. Nakonec se rozhodla pro dvouletou návstevbu pro zdravotní laboranty v Praze. Ale to už začala další, dost drsná kapitola mého života.

Právě v roce, kdy Mária maturovala, jezdil manžel na delší dobu pracovat do NDR. (Byl vedoucí skupiny, která měřila výkon kotlů vyráběných jeho podnikem.) Býval v té době často podrážděný a já jsem netušila proč. Pak jsem ho jednou mimoděk přistihla při psaní dopisu a podle jeho polekané reakce jsem tušila, že se něco děje. Pokračování připomínalo frašku: manžel postupně přiznal, jak se věci mají. Navázal v Německu vztah s rozvedenou, o 21 let mladší ženou, která měla malou holčičku. Bral nejprve celou záležitost jako dočasnou a nezávaznou, ale paní si to zřejmě představovala jinak a začala manžela bombardovat po jeho návratu domů dopisy, v nichž vyhrožovala, že si něco udělá. Jel tedy na motorce do NDR (mně tehdy napovídal, že jede navštívit bývalé kolegy), a ejhle – když v pozdních hodinách k ní dorazil, měla u sebe už jiného! Takže ten dopis, při kterém jsem posléze manžela přistihla, byl výkřikem zhrzeného milence. Tehdy jsem ovšem ještě neznala jeho obsah. Manžel po vysvětlení dopis vzal, přetřhl napůl a šel ho hodit do kontejneru před domem. Asi po dvou či třech dnech, když jsem vynášela smetí, jsem přece jen nahlédla dovnitř – dopis byl úhledně zasunutý u boční stěny. To jsem ovšem nevydržela, dopis vytáhla a s pomocí slovníku si ho potajmu přeložila z němčiny. Proto jsem znala i křestní jméno oné dívky.

Následující období – a trvalo vlastně několik let – bylo pro mne touto událostí poznamenáno. Bylo to zvláštní období. Jednak jsem na celou záležitost přišla až po ex post a manžel se choval náležitě zkroušeně. Taky jsem si přičítala vlastní viny, i když ne nějaké konkrétní, za to, že se utěšoval jinde. A tak vlastně následovaly jakési druhé líbánky, které byly umožněny i tím, že dcera studovala v Praze a přes týden nebyla doma. (Dodnes o celé záležitosti nic neví a nechci jí to nikdy říct!) Začali jsme spolu jezdit na krátké dovolené k Baltu, většinou v září, po sezóně. A pak – přepadla mě jakási perversní záliba dopátrat se nějakých větších podrobností o tom vztahu, ale manžela brzy svěřování přešlo, a tak jsem potají prohlížela jeho zápisníky a adresáře. Hrozně jsem toužila tu ženu vidět, abych pochopila, co na ní manžela tak přitahovalo. Ukázal mi sice jednou nějakou fotografii, kde byla s dcerkou, ale vůbec jí tam nebylo vidět do obličeje.

Všechno, co jsem věděla, bylo její křestní jméno a název podniku, kde pracovala. A tušení podle adresáře – že její příjmení začínalo na “R“. Manžel tvrdil, že je to běžné německé příjmení, jako u nás Novák, víc ale prozradit nechtěl. Dlouho jsem si lámala hlavu, jak a pod jakou záminkou se do Německa vydat, a pak přišel zázrak: kolínské muzeum pořádalo zájezd právě do toho starobylého městečka a nabízelo volná místa v autobuse. Přihlásila jsem se, napsala pomocí slovníku krátký dopis, v němž

jsem vysvětlila té paní, že ji musím vidět a vyjeli jsme. Dorazila jsem do příslušného podniku, vyhledala vrátnou a střelila od boku jméno Richter. Vrátná sice kroutila hlavou, ale zavedla mě osobně do příslušného oddělení. Nebylo to sice Richter, ale Rieger, nicméně nakonec jsme se setkaly. Byla jsem ohromená, protože jsme před sebou viděla malou, bledou a ne moc hezkou osůbku. Představila jsem se, něco vykoktala a předala jí dopis (Něco jsem v něm mimo jiné blábolila o rozdílu mezi skutečnou láskou a zamilovaností.) A bylo to. Ale vlastně to ještě nebylo všechno. Když jsme odpoledne čekali na náměstíčku na autobus, vyběhly ze školy malé děti. Zaujala mě holčička v čepici z králíčiny s kožešinovým ocáskem, a když jsem přišla blíž, mohla jsem si přečíst její jméno a adresu, uvedené v rámečku na aktovce. Byla to dcerka – holčička, se kterou můj manžel strávil pár týdnů, když žil s její matkou. Byla to strašná náhoda.

Manželovi jsem po návratu všechno přiznala a vlastně jsem s tou paní měla soucit. A taky jsem si ujasnila, proč mého muže tak přitahovala. Potřebuje totiž někoho ochraňovat, být ve vztahu silnější. Když jsme se seznámili, byla jsem to já, kdo pomoc a ochranu potřeboval, kvůli mým tehdejším zdravotním problémům. Později jsem se ale postavila “na vlastní nohy” a byla jsem zvyklá dělat si víceméně, co chci sama. Už jsem ho v tomto smyslu nepotřebovala. Možná trpěl komplexem méněcennosti, i když by mě to tehdy nebylo napadlo. Trvalo ještě pár let, než jsem se z toho všeho vyhrabala, nejvíc mi ovšem pomohla vnoučata.

To bych ale zase trochu předbíhala. Nejprve dcera dostudovala nástavbu pro zdravotní laborantky a začala pracovat v nemocnici na Bulovce. Už během studia se setkala s věřícími lidmi (byli to hlavně externí profesori) a stala se členkou Církve bratrské. Zúčastňovala se různých církevních akcí pro mládež, kde se poprvé setkala se svým budoucím manželem. Později začala chodit do evangelického sboru na pražských Manínách, kde byl pastorem známý Dan Drápal. Martin, její budoucí muž, náhodou absolvoval vojnu v Praze, párkrát se setkali a nakonec se vzali. Přestěhovali se na jižní Moravu, nejprve do Břeclavi, kde žili Martinovi rodiče a hlavně jeho invalidní sestra, která byla vozíčkářka a půjčila novomanželům svou garsonku. Zde se jim narodila Bětuška, má první vnučka. Později se přestěhovali do Lednice – nejdříve do bytu, později si tam postavěli domek po Martinově babičce. V Lednici přišel na svět jen o čtrnáct měsíců po Bětušce vnuk Štěpánek a necelých pět let po něm poslední vnuče Janeček. Bětušky a Štěpánka jsem si moc užila. Zvláště první roky, před narozením nejmenšího, jezdila k nám Mária na delší dobu několikrát do roka. Mezitím ale došlo brzy po sobě k významným změnám.

Tou první bylo to, že jsme se přestěhovali z Kolína na nedalekou vesnici Pašinku. Nikdy jsem nepočítala s tím, že se budeme stěhovat, vlastně k tomu došlo, když jsme hledali možnost pro mladé v době, kdy ještě bydleli v garsonce. Můj otec jim chtěl koupit domek, protože svůj vlastní rodinný dům přenechal mému bratrovi. Martin se

ale nemohl pořád rozhodnout, a když dostali nakonec byt v Lednici, navrhl otec, že si máme vytipovaný domek koupit pro sebe. A tak se stalo. Ukázalo se ovšem, že na domku čeká manžela spousta práce, než bude obyvatelný. Trvalo to tři roky, než udělal nové podlahy, vyměnil některá okna, přesekal elektrické vedení, nainstaloval vodovodní trubky ze studny, zbořil a znovu postavil přístavek, vybudoval schody do sklepa místo padacích dveří... A to všechno v době, kdy bylo všeho nedostatek, a já jsem v poledne místo oběda v závodce jezdila na kole po prodejnách stavebnin a čekala, kdy dostanou nějaké slušné dlaždice nebo obkladačky. Nakonec jsme se stěhovali ve spěchu, protože manželův podnik požadoval tvrdě zpět závodní byt, v němž jsme bydleli. Takže jsem v poledních pauzách jezdila znovu na kole po Kolíně. Tenkrát jsem mámila v obchodě škatule na balení knih, kterých jsme vždycky měli spousty, a odpoledne balila a balila. A manžel vozil a vozil. Naštěstí jsme měli trabanta – kombíka, do kterého se toho hodně vešlo. Když jsem konečně po týdnů doražila za balíky do nového domova i já osobně, bylo všechno zarovnáno krabicemi až po krk. Neměli jsme kuchyňský nábytek – v předchozím bytě byla kuchyňská linka zařízená – a tak jsem sice měla čerstvě koupený tuzexový dřez, ale neměla jsem ho kam nainstalovat. Tož jsem myla nádobí asi dva roky ve vaně. Vůbec bylo dlouho všechno provizorní a spousta věcí prostě nebyla kam uložit. A pak taky už bylo pro manžela na všechno spousta času, už nemusel spěchat, a tak vlastně na některé věci čekám ještě pořád i po těch 18 letech, co tu bydlíme.

Ale důležitější byla ta druhá událost, ke které došlo rok po našem přestěhování. Tou byla sametová revoluce v roce 1989. Nikdy jsem nedoufala, že se toho převratu dožiji! Byl to pocit neuvěřitelné euforie a štěstí. Ještě půl roku předtím jsem byla nucena absolvovat měsíční politické školení v Čelákovících (jako náhražku za proslulý VUML, který jsem odmítla navštěvovat). Teď jsem chytila svěží vítr a hned v prvních dnech se dopídila, kde se scházejí ti správní lidé. Takže jsem na svém malém knihovním pracovišti založila občanské fórum a brzy jsem se stala i členkou kolínského koordinačního centra OF a později i jeho tiskovou mluvčí. A to už byla opravdu docela nová kapitola!

Byl to čas horečné aktivity. Stala jsem se po čase i tiskovou mluvčí OF v Kolíně, psala do místních novin, mluvila do rozhlasu po drátě, chodila po schůzích... V den, kdy abdikoval prezident Husák, jsme vyrazili s manželem autobusem na jednodenní zájezd do Vídně, za rok na to pak na pár dní do Paříže. Peněz sice bylo pořád málo – spláceli jsme půjčku na přestavbu domku – ale to mi vůbec nevadilo. Byla jsem šťastná. Do práce jsem jezdila z Pašinky na kole, v zimě v mrazech jsem chodila pěšky, protože mi nevyhovovalo autobusové spojení. Vnoučata ještě nechodila do školy, takže jsme je mívali o prázdninách u nás – pokud dovolená stačila. Zahrádku sice máme malou, zato útulnou a “obytnou“, pro děti ideální. Užívala jsem si, děti mě měly rády. Dokázala jsem pro ně vymýšlet zábavu, jezdili jsme do Prahy do zoo,

do Poděbrad, do lesa na borůvky, vytáhla jsem své staré hračky, které pro mě vyráběl můj táta...(když byly starší, jezdili jsme do Prahy, prošmejdili jsme všechna muzea, byli jsme párkrát v Národním divadle, a pak pro změnu hrávaly divadlo ony mně jako dárek k narozeninám).

A pak přišla další velká změna v mém životě. Občanské fórum se totiž přeměnilo na politické strany- (v Kolíně vznikla pouze ODS, ne Občanské hnutí jako jinde). Dostala jsem nabídku, abych dělala oblastní manažerku Občanské demokratické strany, jejíž členkou jsem byl již od založení. Do tehdejšího důchodového věku mi chybělo jen asi půldruhého roku a v knihovně jsem tehdy nebyla moc spokojená kvůli tehdejší ředitelce. Váhala jsem, ale pak jsem usoudila, že to snad do toho důchodu nějak zvládnu, a tak jsem po čtvrtstoletí v knihovně změnila zaměstnání. Byla to horečná doba – začátek roku 1992, takže jsem spadla přímo doprostřed přípravy parlamentních voleb. Způsob práce byl jiný než dnes, ale už tehdy jsme tam pracovali s počítačem, což byla jinde zatím málo známá věc. Každý týden jsme jezdili do Prahy pro instrukce, vyvěšovaly se plakáty na četné mítinky s poslanci, v kampani to byla práce samostatná a člověk se na stará kolena naučil něco nového. Nakonec jsem tam zůstala ne rok a půl, ale až do svých šedesáti let. Výhodou tohoto povolání bylo i to, že o prázdninách nebylo skoro co dělat, takže jsem mohla mít vnoučata u sebe prakticky celé prázdniny, protože jsme se s kolegyní hospodářkou podle potřeby vystřídalaly. Dodnes na ten první rok vzpomínám jako na jeden z nejkrásnějších v celém životě, právě kvůli dětem.

Do tohoto období spadají ale i tři zlé události. V roce 1995 jsem si při pádu zlomila nohu v krčku a musela mi být proto voperována endoprotéza kyčelního kloubu, Znamenalo to – včetně lázní – asi půlroční neschopnost, nicméně jsem pak ještě asi dva roky v práci manažerky pokračovala. Tou druhou událostí bylo to, že manžela asi tři týdny po mém návratu z nemocnice postihl infarkt. Zřejmě mu k němu napomohl stres, spojený s obsluhou “invalidy“, ale větší vinu měly asi cigarety. Naštěstí nebyl těžký a po třech týdnech se vrátil domů. (O mne v té době trochu pečovala pražská tetička a trochu kamarádka mé dcery Pro člověka s berlemi totiž není lehké vlézt například do vany.) A tou třetí událostí byla smrt mého otce rok nato, i když zemřel v pozhnaných 86ti letech.

A pak v dalším roce jsem se tedy s konečnou platností stala důchodkyní.

Novou životní etapu jsem zahájila důkladnou zdravotní prohlídkou, protože jsem už kolik let u lékaře nebyla. Všechno bylo v naprostém pořádku, zbýval gynekolog, tam byla pauza od poslední návštěvy nejdelší. Protože maminka byla krátce předtím operována na karcinom prsu, byl mi doporučen mamograf – a už to bylo tady! Pak už se člověk dostal do soukolí, kde si ho podávají jako balík na přepravním pásu.

Tady se ale musím zastavit a zmínit se o věci nejdůležitější, o tom, co mi pomohlo celé to škaredé období překonat. Byla to víra v Boha, k níž mě po letech znovu při-

vedla má dcera. Vždyť bible říká, že žádnému člověku nebude naloženo větší břemeno, než unese. Takže když mi sdělili diagnózu, nehroutila jsem se. Pravda, měla jsem asi půl dne studené ruce, což je u mne známka stresu, ale pak jsem své starosti “svázala do uzlíčku“ a předala Bohu s tím, že mu důvěřuji. Naštěstí nádor nebyl velký a mohl být vyoperován jen s částí tkáně. Chemoterapie, ozařování a ztráta vlasů se taky daly snést, dokázala jsem přitom mít i vnoučata na prázdninách, aspoň se člověk nesoustředil tolik na sebe. Ani nemohu uvěřit, že od té doby uplynulo již 9 let!

A co se všechno dělo v těch devíti letech_ Především čas velice rychle utíká, a přitom je ho pořád málo na to, co všechno člověk musí stihnout. Začala jsem studovat v rámci Univerzity třetího věku různé obory na různých fakultách. Dojíždím do Prahy každý týden na lekce francouzštiny a anličtiny pro důchodce. Distribuuji kosmetiku oriflame. Půjčuji si knihy v naší okresní knihovně a v posledním roce katalogizuji náš knižní fond do počítače. Píšu obecní kroniku. Zpívám v pěveckém sboru naší Církve bratrské. Svolávám maturitní sjezdy, organizuji srazy spolužáků z vysoké školy. Občas doučuji češtinu, jeden čas jsem krátce učila i nepovinou ruštinu na Vyšší škole misijně teologické v Kolíně. Loni se mi podařilo sepsat vzpomínky svého strýce, který byl po mrtvici a sám to nesvedl. (Bylo to na poslední chvíli, letos zemřel).

Navštěvuji každý měsíc má milovaná vnoučata. Než zemřela má maminka, jezdívala jsem za ní pravidelně v době dovolené mého bratra, který o ni jinak pečoval.

Přitom bych potřebovala dát do pořádku nejen náš dům a domácnost, ale i své písemnosti, a v neposlední řadě napsat také vzpomínky pro své potomky. A to nevím, jak dlouho vydrží má endoprotéza, v poslední době mě zlobí...

Začínají odcházet blízcí lidé, i když většina z nich se dožila vysokého věku. Po rodičích jsou to tety, strýcové a člověk si začíná uvědomovat, že už se nebude mít koho zeptat na rodinné věci z doby, na které se sám nepamatuje. Ted' už zbývá jen nejmladší strýc z mamčininy strany, a i ten je vážně nemocný. Před sedmi lety zemřela celoživotní přítelkyně, s níž jsme si pravidelně psaly. Chybí mi dodnes. A odcházejí první spolužáci...

Když ted' na jaře rozkvetly jabloně, zkusila jsem počítat, kolikrát je ještě takhle uvidím, a přitom to vždycky trvá jen tak krátce!

A bojím se, zda to jednou nebudu já, kdo zůstane sám, vždyť manžel je o šest let starší než já.

Ale mám svou drahou Márinku, svá milá vnoučata, mám mladšího bratra, i když žije daleko.

Vnučka Bětuška vystudovala konzervatoř a nedávno měla absolventský koncert – hraje na violu. Začátkem června se bude vdávat za mladého amerického chlapce. Štěpánek studuje v Olomouci zubní lékařství, nejmladší Janeček je gymnazista a

právě vyhrál krajské kolo přírodovědně olympiády. Mám svého manžela, který je si-
ce tak trochu bručoun a moc toho nenapovídá, ale přes všechno ho mám moc ráda.

A mám Boha a jeho jediného syna, který zve nás všechny, kdo jsme obtíženi,
k sobě, neboť jeho břemeno je lehké jeho jho netíží. S jeho pomocí bych chtěla zby-
tek svého života, ať už bude jakkoliv dlouhý, prožít smysluplně.